Nici un moment nu vreau să se înţeleagă, că medicul trebuie ocolit. Nu, el va putea fi consultat de câte ori consideraţi că va fi nevoie. Şi la el veţi putea merge să-l întrebaţi: "doctore, nu mă supără nimic dar spuneţi-mi ce să fac să nu mă îmbolnăvesc niciodată."

Ce bine ar fi să se întâmple aşa. Nenorocirea este că de cele mai multe ori mergem prea târziu la cabinetul medical dintr-o multitudine de motive obiective - iar alteori nu putem ajunge pentru că nu avem cu ce plăti taxa de consultaţie.



"Vă mulţumesc pentru că existaţi ! Nu sunt vorbe mari! Îi mulţumesc lui Dumnezeu că a permis ca pe poteca vieţii mele să vă întâlnesc, fiindcă mi-aţi marcat DEFINITIV viaţa. Trebuie să vă spun că de pe drum, în maşină spre casă, am citit deja fragmentar cartea dumneavoastră - Cancerul boală incurabilă? - iar la Timişoara am lăsat valiza, despachetat şi alte lucruri de-o parte, lecturând a doua oară, integral volumul pomenit."

De ce acest titlu al cărţii? Din 3549 de pacienţi, 1792 sunt atinşi de un cancer la diferite organe; aproximativ 50% dintre ei au avut sau au metastaze în una sau mai multe zone ale corpului. Din totalul bolnavilor de cancer, peste 80% au mai mult de 5 ani de când se bucură de această VIAŢĂ. Acum, sau mai târziu, vă veţi convinge că nu sunt boli incurabile.

Bucuraţi-vă dragii mei, că
VIAŢA ESTE SCURTĂ, FRUMOASĂ,
MERITĂ ŞI TREBUIE TRĂITĂ ! DAR NU ORICUM !

Autorul

— ISBN 973-98649-6-1 —

PETRE ANCA



ZBOR ÎN LIBERTATE

NU EXISTĂ BOALĂ INCURABILĂ

— EDIŢIA A III-a —

Tehnoredactare computerizata:
Enache Florian

Editura *ELAPIS*
PLOIEŞTI

Tel/Fax: 0244 407389
office@elapis.ro

GĂSIŢI TIMP

1. **Găsiţi timp pentru sănătate** - ***este comoara cea mai de preţ a vieţii voastre;***
2. **Găsiţi timp pentru frumos** - ***îl găsiţi peste tot, în natură;***
3. **Găsiţi timp pentru iubire** - ***să fie taina vieţii voastre;***
4. **Găsiţi timp pentru a gândi** - ***este catapulta succesului vostru;***
5. **Găsiţi timp pentru a privi un răsărit de soare** - ***este "asfinţitul" necazurilor voastre;***
6. **Găsiţi timp pentru muncă (lucru, activitate)** - ***este garanţia puterii voastre;***
7. **Găsiţi timp pentru rugăciune** - ***este calea spre adevăr şi înălţare spirituală;***
8. **Găsiţi timp pentru studiu** - ***este temelia cunoaşterii;***
9. **Găsiţi timp pentru a sfida prin uitare trecutul** - ***vă veţi asigura şi moderniza viitorul;***
10. **Găsiţi timp pentru a vă alege partenerul** - ***veţi avea aceeaşi lungime de undă în drumul vostru către infinit;***
11. **Găsiţi timp pentru a visa cu ochii deschişi** - ***este hrana sufletului vostru;***
12. **Găsiţi timp pentru a plânge de fericire** - ***este balsamul vieţii voastre;***
13. **Găsiţi timp pentru exerciţii fizice** - ***este metoda de a vă armoniza trupul;***
14. **Găsiţi timp pentru a râde** - ***este melodia cu care valsaţi în viaţă;***
15. **Găsiţi timp pentru a ajuta şi pe alţii** - ***este izvorul fericirii voastre;***
16. **Găsiţi timp pentru a vă bucura cu cei dragi** - ***este plenitudinea împlinirii voastre ca oameni;***
17. **Găsiţi timp pentru joacă (zbenguială, şotii)** - ***este secretul tinereţii veşnice;***
18. **Găsiţi timp pentru odihnă** - ***este alimentul vieţii;***
19. **Găsiţi timp pentru a admira un asfinţit de soare** - ***este "răsăritul" bucuriei zilei următoare;***
20. **Găsiţi timp pentru a vă hrăni corect şi în tihnă** - ***este diamantul sănătăţii voastre;***
21. **Găsiţi timp pentru a vă ordona viaţa şi activitatea** - ***este chezăşia îndeplinirii celor 20 de puncte.***

Petre ANCA

PROLOG

- Dane, ce mai cauţi la mine?
- Am venit să-mi dai de lucru şi să mă cazezi la Fundaţie.
- Ai înnebunit ?
- Şi da, şi nu !
- Cum aşa?
- Păi...! Am auzit că o duci greu, că nu mai sunt bani în cont, că toţi profită de titlul "Fundaţiei" pentru a te jupui şi pentru un cui ce trebuie bătut, pentru un robinet ce trebuie reparat etc. Apropo, cum mai stai cu aprobările sau avizele pentru construcţia microclinicii?
- O, în sfârşit, am obţinut toate avizele, dar m-am „împotmolit" de lipsa banilor.
- ....
- Da, ca să obţin autorizaţia de construire, trebuie să anunţ la primărie care este valoarea lucrării şi funcţie de această valoare se percepe taxa de autorizaţie, care nu va fi mai mică de câteva zeci de milioane.
- Da, şi ce este cu aceasta ?
- Cum ce este, în cont acum nu mai am decât puţin peste douzeci de milioane ce îmi vor ajunge pentru a plăti dările către stat în urmtoarele trei luni. De fapt în perioada cât am fost în Tibet, Fundaţia a epuizat toţi banii şi noroc cu Dorel D. care i-a dat asistentei mele 2000 $ să se descurce până vin eu.
- Trebuie să înţeleg că dacă tu nu eşti aici, nu vin bani la Fundaţie?
- Da, răspuns corect, dacă eu nu dau consultaţii, această instituţie nu are de unde atrage fonduri; dacă eu am cabinetul deschis, oamenii din jenă, respect sau obligaţie, donează în contul Fundaţiei câte o sumă de bani ca un contraserviciu la consultaţie.
- Ţii minte că noi am discutat acum trei ani acest aspect? Amândoi am fost de acord că s-ar putea ca Fundaţia să ajungă şi la un asemenea moment, atâta timp cât ea nu trăieşte decât din donaţiile sărmanilor bolnavi.

- Da, am prevăzut această posibilitate, dar ştii ce mă intrigă mai mult: că mulţi bani se duc la adăposturi pentru căţei, pentru tot felul de acţiuni ce satisfac orgolii vanitoase, la firmele mascate tot ale celor cu bani şi mai puţin la sănătate!!! În fond eu nu doream decât să am posibilitatea – singur sau împreună cu medici – să mă îngrijesc îndeaproape de oamenii bolnavi, în special de cei cu cancer, scleroză multiplă, distrofie musculară, diabet zaharat tip I etc., adică boli pentru care medicina alopată îşi declină competenţa. Numai având bolnavul sub supraveghere permanentă, pot demonstra că o conduită care îmbină armonios gândirea pozitivă, dieta, cu procedee de hidroterapie, telasoterapie, apiterapie, aromaterapie, meloterapie, sacroterapie etc., poate scoate individul din ghearele morţii sau din starea sa de neputinţă.
- Bine, şi atunci care este soluţia ?
- Soluţia este una singură - banii. Fără bani nu putem face nimic. Chiar dacă, spre exemplu, un OM de suflet ar dona 100.000 $, noi nu am putea decât să supravieţuim din dobândă - taxele la stat şi retribuţia asistentei -, şi nu să începem construcţia "Centrului de sănătate".
- Şi cheltuielile "colaterale" pentru care nu poţi deconta cu acte, cum le vei rezolva?
- Mi-am „călcat" pe suflet şi pe „principii" şi am stabilit o taxă de urgenţă; până acum tot Dorel era cel care salva situaţia, dar stai aşa, că acest OM nu este condamnat să suporte el totul. Dacă fiecare om cu bani ar ajuta acest lăcaş, măcar cu a zecea parte din cât a ajutat el, în dousprezece luni întreg edificiul ar fi ridicat.
- Altă posibilitate nu există?
- Hm! Se pare că şi tu eşti ca atâţia mulţi alţii, care au cumpărat cartea şi au rămas dezamăgiţi pentru că ei se aşteptau să găsească în ea, reţete, regimuri, tehnici pentru tratarea diferitelor afecţiuni, şi nu ai reţinut că la capitolul despre Fundaţie (cap.3), am enumerat modalităţile de a ne ajuta şi supravieţui.

Cel mai mult mi-aş fi dorit să avem o publicaţie a noastră, să ne facem cunoscuţi, să venim cu cazuri concrete ca rezolvate, să dăm sfaturi de sănătate, să informăm opinia publică despre preocuprile noastre etc. Atunci poate oamenii cu bani ar fi fost mai receptivi, mai înduioşaţi la poveştile de viaţă ale bolnavilor, s-ar fi convins că nu suntem şarlatani, că dorim numai şi numai binele semenilor noştri.

- De ce vorbeşti la plural?

- Pentru că în afară de mine, la Fundaţie mai am o asistentă - singura remunerată pe un stat de plată - şi o femeie de serviciu care este remunerată lunar, prin rotaţie de membri clubului „NEMURITORII".

- Da, cred că dacă aveai acea publicaţie, poate, zic poate, situaţia ar fi fost alta.

- Şi eu zic poate, şi atunci nu s-ar mai fi pus problema să accept apariţiile la televiziune, să merg să cerşesc la uşile oamenilor cu bani demonstrâdu-le ce capacităţi am ş.a.m.d. Nu, se pare că eu, şi în acest ritm mai ales, nu voi putea ridica un astfel de centru, iar dacă nu o fac eu, nu o va mai putea face nimeni. Remarca aceasta ar trebui să fie clar pentru toată lumea. Oricum eu am obosit.

- Obosit? Cum poţi vorbi aşa Petre, vrei cumva să abandonezi?

- Îmi este puţin greu să mă pronunţ, Dane!

Toţi cei din jurul meu au avut nevoie de mine ca terapeut şi nu ca om. Multora nu le-a păsat când mă odihnesc, când mănânc, când am grijă de viaţa mea personală, când am zi de odihnă sau zi liberă etc. Ei nu au dorit decât să fiu la dispoziţia lor, atunci când vor ei sau când au ei liber !!! Nici tu şi nici ceilalţi nu vă daţi seama c m sacrificaţi inutil, nu luaţi în calcul că sunt şi eu om, că am nevoie de refacere, de linişte, să mă ocup şi eu de sufletul şi organismul meu. Vreţi ca 24 de ore din 24, în toate zilele lunii şi în

toate lunile anului, să fiu la chemarea voastră. Oare se poate? Aţi încercat să inversaţi vreodată rolurile?

- Petre, eşti necăjit!

- Da, sunt foarte necăjit, sau dezamăgit. Ceea ce şi-a dorit mentorul meu nu se poate realiza „poate", niciodată. Probabil că nu trebuie, noi ne-am născut prea devreme. În curând prevd că voi închide Fundaţia, altfel nu voi putea avea niciodată timp de mine, iar timpul meu.......

- Scuză-mă că am atins o rană care nu s-a vindecat sau nu se va putea vindeca niciodată. Eu, cum te pot ajuta?

- Să duci mesajul meu, mesajul omului şi nu al terapeutului; orice sacrificiu are o motivaţie, a mea care este?

- Nu ştiu, şi aşa sunt bulversat. Hai să continum discuţia mâine! O.K.?

- O.K.!

"Nenegând priceperea medicilor, totuşi natura este cea care îi vindecă pe oameni de bolile lor."

Sir John Forbes

CAPITOLUL 1

CUVÂNT ÎNAINTE

În viaţa noastră, mai devreme sau mai târziu, apare un moment în care ne întrebăm: ***cine suntem? de unde venim? ce facem? care este scopul existenţei noastre? unde plecăm?***

Din păcate nu toţi ajungem să ne punem astfel de întrebări, pentru că preocupările noastre sunt aproape în exclusivitate axate pe latura materială şi mai puţin pe cea spirituală, care să ne apropie de menirea noastră în UNIVERS.

Atitudinea aceasta este justificată într-un fel, pentru că la majoritatea predomină ideea morţii, şi ca atare se vrea ca acum să se "trăiască bine". Evident că este un raţionament greşit. Atunci când vom avea certitudinea nemuririi noastre, când vom înţelege că moartea jos (pe pământ) înseamnă naşterea sus (în planul spiritualităţii cosmice) şi că moartea noastră sus înseamnă naşterea jos, vom fi cu adevărat liberi în acţiunile noastre, vom delimita clar graniţa dintre BINE şi RĂU, vom şti că opţiunea pentru BINE este condiţia existenţei noastre în eternitate şi că, în fine, spiritul este etern în evoluţia sa. El nu moare niciodată iar cunoştinţele acumulate prin intelect în timpul vieţilor terestre se reflectă în spirit prin memorie care rămâne dincolo de spaţiu şi timp.

Este de fapt ceea ce ne reamintea mereu Valeriu Popa, că omul pleacă din această lume cu două comori: ***"cu faptele de iubire săvârşite şi cunoştinţele acumulate în toate domeniile"***, comori care constituie zestrea ce-l va însoţi pe spirit atât în existenţele sale terestre, cât şi în cele cosmice.

Aşadar, să nu uităm niciodată că *vom câştiga mai mult prin ceea ce dăm de la noi decât prin ceea ce primim de la alţii, fie că este vorba de bunăvoinţă, încredere, iertare, fie de bunuri materiale.*

Procedând aşa, vom respecta cum se cuvine una din legile de bază ale Creaţiei - ***Legea reciprocităţii*** - care conţine în ea principiul echilibrului şi al compensaţiei. Cu alte cuvinte, nu putem primi nimic dacă mai întâi nu am oferit, tot ceea ce obţinem trebuie să constituie o compensaţie a propriilor noastre eforturi. Proverbul spune: *"cum ai grijă de sănătate aşa îţi va fi viaţa"*, *"cum îţi aşterni aşa vei dormi"* sau *"după faptă şi răsplată"* iar rugăciunea *"şi ne iartă nouă greşelile noastre, precum şi noi iertăm greşiţilor noştri"*, exprimă clar funcţiunea Legii reciprocităţii.

Bătălia pentru sănătate înseamnă: apă, mişcare, alimentaţie, aer, frig, căldură, lumină. Sănătatea ne-o putem redobândi spectaculos, respectând legile fireşti ale Naturii.

În situaţii cumplit de disperate, când corpul fizic este mutilat, maltratat (operaţie, chimioterapie, cobaltoterapie), când medicina alopată îşi declină competenţa, apelând la remediile Naturii, putem îndrepta greşeli de conduită şi de viaţă. Evident, nu putem în toate cazurile, pentru că o corecţie care să asigure victoria depinde de zestrea genetică, stadiul bolii, dorinţa de a învinge, programul cu care fiecare a venit la viaţă, echilibrul psihic, credinţa în Dumnezeu, convingerea că organismul a fost creat cu toate resursele necesare pentru a se descurca singur, fără intervenţie din exterior, şi în fine, credinţa în ceea ce face, în calea pe care acum o alege.

Tratamentele naturiste nu vatămă, nu creează dependenţă, nu dau efecte secundare; ele pot aduce victoria mult aşteptată dar într-un timp mai îndelungat.

Noi, oamenii, nu suntem conştienţi că ne-am adus boala în organism în 5, 10, 15, 20 de ani, dar am vrea acum ca bătând din palme să o înlăturăm.

Într-un fel, această carte, aş vrea să fie mai mult un îndrumar pentru toţi semenii mei - indiferent că-mi sunt pacienţi sau nu - care doresc să-şi schimbe radical modul de gândire şi alimentaţie, o călăuză pentru pacienţii mei, care nu vor mai fi nevoiţi să mă caute telefonic sau în scris, pentru nelămuriri sau panica ce se creează atunci când organismul reacţionează în felul său, pe timpul regimului naturist. Nici un moment nu vreau să se înţeleagă, că medicul trebuie ocolit. Nu, el va putea fi consultat de câte ori consideraţi că va fi nevoie, şi la el veţi putea merge şi acum să-l întrebaţi "doctore, nu mă supără nimic dar spune-mi ce să fac să nu mă îmbolnăvesc niciodată".

Ce bine ar fi să se întâmple aşa. Nenorocirea este că de cele mai multe ori mergem prea târziu la cabinetul medical dintr-o multitudine de motive, iar alteori nu putem ajunge pentru că nu avem cu ce plti taxa de consultaţie !!! Dacă veţi găsi un asemenea OM, care se şi comportă în viaţa de zi cu zi aşa cum vă dă sfaturi, faceţi-i cunoscut numele, trebuie preţuit şi protejat, adulat chiar, pentru că, pe lângă cunoştinţele de medicină, posedă şi o imensă doză de OMENIE, pentru că la el primează omul şi nu avantajul material.

Bunul cel mai de preţ al omului este SĂNĂTATEA. Ce faceţi cu banii, casele, maşinile, mobilele dacă nu aveţi sănătate?

Aşa este fiinţa omenească, să ignore, să nu preţuiască ceea ce i se oferă gratuit. Şi cât de mult ne costă pentru a repara ce am stricat!

M-aş bucura nespus, iar mulţumirea mea ar fi fără margini, dacă măcar 1% din semenii mei ar înţelege ceva şi şi-ar revizui atitudinea şi comportamentul faţă de tot ceea ce-i înconjoară: CREAŢIE, FAMILIE, SOCIETATE, NATURĂ.

M-aş bucura să nu mai existe oameni care au o atitudine greşită faţă de propria lor sănătate, care cred că ea li se cuvine fără nici un efort, fără nici o bătaie de cap, fără nici o cheltuială, fără nici o grijă.

M-aş bucura să nu mai existe oameni care în viaţa lor de toate zilele nu ţin cont decât de nevoia sau de plăcerea lor imediată, a trupului. Aceştia mizează pe faptul că sunt medici, că sunt medicamente, că sunt alte terapii. Cât de mult greşesc în gândire şi acţiune! Suntem sclavii plăcerilor, gusturilor, mirosurilor, suntem subjugaţi ideii că aşa am moştenit, aşa se poartă, aşa cere eticheta, aşa procedează alţii etc.

În ignoranţa şi stupiditatea noastră credem că dacă "nu mâncăm, nu bem, nu fumăm, pentru ce mai trăim?" Fals! Oamenii de această factură sunt entităţi inferioare şi trebuie să plece primii dintre noi.

Un vechi proverb francez spune : *"nebuniile făcute dimineaţa se plătesc scump seara"*.

Dragii mei, să fim înţeleşi, ***în această LUME rezistă cine vrea şi cine trebuie.***

ŞI APOI, VIAŢA ESTE SCURTĂ, FRUMOASĂ, MERITĂ ŞI TREBUIE TRĂITĂ! DAR NU ORIÇUM.

"Nu vă adunaţi comori pe pământ, unde molia şi rugina le strică, şi unde vin hoţii şi le fură, ci adunaţi-vă comori în cer, unde molia şi rugina nu le strică şi unde nu vin hoţii şi nu le fură. Căci unde este comoara ta, acolo va fi şi inima ta."

Iisus

CAPITOLUL 2

POVESTE ŞI POVEŢE

Era în primăvara anului 1999 când pe uşa cabinetului a intrat prietenul şi colegul meu de şcoală Dan P.A. Cred că destul de rar pot fi întâlnite astfel de prietenii durabile, sincere, admirabile şi generoase în acelaşi timp, ca a noastră. Avem destule în comun: suntem născuţi în acelaşi an, lună, zi, am făcut Liceul Militar "DIMITRIE CANTEMIR" împreună, iar în şcoala de ofiţeri am fost colegi de bancă. După terminarea şcolii ne-am mai întâlnit de vreo câteva ori, pentru că fiecare a avut drumul său în viaţă. Şi totuşi mai avem ceva în comun: ambii ne-am îmbolnăvit de câte o boală gravă şi am apelat la cel mai minunat OM, pe care am putut să-l cunoaştem vreodată, ing. Valeriu Popa. Amândoi am fost marcaţi de dispariţia sa din această existenţă materială, dar în acelaşi timp ne-am bucurat pentru zona spirituală în care a ajuns. Şi eu şi Dan am suferit câte o operaţie grea, la care medicii au pronosticat o rată de supravieţuire de numai câteva luni.

După ce am consumat câteva zeci de minute bune, pentru a ne depăna amintiri, l-am rugat să meargă şi să se mai plimbe, până termin programul de consultaţii şi apoi vom sta de vorbă nestingheriţi. Zis şi făcut. După aproape două ore eram din nou faţă în faţă, la un pahar de ... apă distilată. Iată cum a decurs discuţia noastră:

- Petre, în afară de faptul că am venit să te vad în carne şi oase, să văd cum îţi mai merge, vreau să te rog ceva.

- O, în sfârşit a ajuns şi Dan să mă roage ceva, pentru că până acum eu eram cel care-ţi solicita ajutorul! Aş fi onorat dacă te-aş

putea ajuta, dacă pot să fac ceva pentru tine, dacă pot să spun că mă revanşez pentru serviciile pe care mi le-ai oferit tu de-a lungul anilor.

- Nu ştiu cât mă poţi ajuta pe mine, cât pe alţii.

- Nu înţeleg!

- Te rog să mă asculţi cu atenţie, să meditezi şi să-mi dai răspunsul când consideri tu că trebuie. Pe tine te avea mai mult la suflet Valeriu Popa, te aprecia mai mult - poate şi pentru voinţa ta extraordinară. Stătea mai mult de vorbă cu tine, nu scăpa prilejul nici unei întâlniri pentru a te da exemplu, asta şi pentru că în afara cancerului pulmonar erai o pildă vie, se mândrea cu cazul tău rezolvat. Şi pe mine mă cunoşteau oamenii, dar nu aşa bine ca pe tine. După plecarea lui Nenea OMU tu ţi-ai ales calea, ai pornit la drum pentru a-ţi îndeplini misiunea. Felicitări! Ei, în aceşti trei ani de zile, sunt mulţi oameni care au venit la mine sau m-au căutat telefonic pentru sfaturi, indicaţii, nelămuriri (sunt şi din aceia care au fost la tine), lucrări de specialitate în domeniul alimentaţiei naturiste, etc., şi care, de cele mai multe ori pe mine m-au pus în dificultate. Deoarece tu poţi fi găsit destul de greu, atunci apelează la mine sau la D.I. din Buzău.

Pentru mine, pentru aceşti oameni, care de voie sau de nevoie au renunţat la medicina alopată, vreau să scoţi o carte, lucrare, spune-i cum vrei, unde să existe o sumedenie de învăţăminte, sfaturi, reguli, îndemnuri, criterii, orice, dar absolut orice crezi tu că poate ajuta un om aflat în suferinţă şi care, să zicem, a primit prospectele tale, dar nu ştie cum să facă o anume procedură, său are o afecţiune dar nu vrea să apeleze la medicamente, sau până ajunge la un terapeut să facă ceva, să nu stea cu mâinile în sân.

Aceasta este rugămintea mea şi dacă vrei şi a celorlalţi din jurul meu. Ce spui, ne ajuţi, sau îţi trebuie timp de gândire?

- Nu am nevoie de timp de gândire, dar am în schimb de făcut un amendament: în ghidul pe care vrei să-l editez, nu va apare nici un fel de reţetă, tratament, regim, care să vizeze direct o anume afecţiune, sau un anumit organ din corpul omenesc.

- De ce?

- Foarte simplu, pentru că oamenii sunt entităţi distincte, bine individualizate, cu structuri energetice unice, cu moşteniri genetice proprii, pentru care nu se poate prescrie ceva la modul general. Uite, de exemplu, în ultimii ani, cel puţin după 1990, o serie de autori au

editat lucrări cu diferite reţete, regimuri, tehnici de preparare a alimentelor etc., dar au uitat un singur lucru: nu fiecăruia îi poate ajuta un astfel de sfat, din motivele expuse mai sus.

Dacă stăm să ne gândim bine, fiecare plantă (ca să luăm numai acest exemplu) are o structură energetică, care de cele mai multe ori nu este compatibilă cu a oricărui organism uman. Ca atare, ceaiurile de plante trebuiesc recomandate funcţie de structura energetică a persoanei respective, şi nu de tipul afecţiunii. Dacă avem doi oameni cu aceeaşi afecţiune, în 95% din cazuri ei nu pot primi spre folosinţă acelaşi tip de plantă, pentru că nu sunt compatibili din punct de vedere energetic. Lecturând lucrările din sau nu din domeniu - gen „ Formula As", „ Medicina naturistă", „ Femeia", „Revista fenomenelor paranormale" etc. - vom observa că sunt medici, farmacişti care nu scapă prilejul de a blama pe cei care încearcă să ajute oamenii, acuzându-i de necinste, şarlatanie, excrocherie. Aceşti distinşi licenţiaţi se consideră un buric al pământului, pentru că, vezi Doamne, trebuie să ai o diplomă ca să poţi da un ceai unui om. Pe bună dreptate i-aş întreba cu ce a fost mai prejos baba Tanţa sau moş Vasile care cu leacurile lor au reuşit să salveze multe vieţi şi culmea, nu aveau poate nici patru clase darămite facultate de medicină sau farmacie. Dacă nu ai primit ceva de la Creator poţi să ai zece diplome, nu valorează nimic. Şi apoi, ar trebui să existe o conlucrare apropiată, omenească, fără infatuare, fără ranchiună, fără teama morbidă că vor pierde clientela şi nu mai are cine să le înmâneze „plicul", între ei şi "nespecialiştii" aceia, care o viaţă întreagă poate, în satul, comuna sau zona lor, au folosit cu succes leacurile băbeşti.

Nu contest că au apărut şi terapeuţi - ca ciupercile după ploaie, ca să folosesc remarca unui distins licenţiat - care nu urmăresc decât profitul imediat, vor să se înavuţească de pe urma suferinţei oamenilor.

Cu câteva luni în urmă am mers la Bucureşti, pe strada Berthelot, unde un bătrânel vindea pe un gărduţ cărţi vechi. Auzisem că ar avea un leac pentru cancer şi eram curios să văd în ce constă. Mi-a spus că are o licoare testată pe soţia sa, dar că, cine doreşte, trebuie să-i ofere 3.000.000 lei pentru o cură. L-am întrebat ce face cu banii, pentru că în fond sănătatea este bunul cel mai de preţ al omului.

- Îi distrez!- a fost răspunsul lui. Fără comentarii!

Am participat la câteva simpozioane, am citit şi în reviste, unde diferiţi inşi afirmau că au descoperit licori, pomezi care ar vindeca boli grave, cum ar fi cancer, SIDA, psoriazis etc., dar că nu le divulgă până nu sunt plătiţi (ca să vândă licenţa). Îţi dai seama ce a ajuns omul, Dane? Mai rău decât "Homo, hominis lupus". Cum pot fi numite astfel de specimene care nu realizează că NICIODATĂ cu sănătatea nu se face negoţ, că dacă eşti OM obligatoriu şi necondiţionat trebuie să te pui în slujba omului. Nu realizează că încalcă o lege divină şi vor plăti pentru asta. Aminteşte-ţi de doamna D. de la Arad, - Dumnezeu să-i ierte toate păcatele - care pretindea destui bani şi care a murit de cancer. A plătit.

Acum spune şi tu cum pot să-i numesc pe aceşti oameni care nu înţeleg suferinţa, nu îi impresionează nici lacrimi, nici vaiete, nici implorări, nici rugăminţi, nici durere. Eu nu am decât un termen care, comparativ cu greşeala lor, este destul de blând - fără OBRAZ. Mai ales că nu poţi pretinde descoperirea unui produs dacă nu şi-a demonstrat eficienţa pe un eşantion de câteva mii de cazuri.

Oare de ce nu-i învăţăm pe oameni cum să gândească, cum să se alimenteze, cum să-şi prepare ceaiurile, tincturile, unguentele, compresele, cataplasmele etc., să-şi cheltuiască ei banii pentru procurarea celor necesare decât să le înmânăm noi ce le trebuie şi să pretindem sume de bani enorme? Numai pentru că avem o licenţă, că avem un cântar, un mojar, o retortă, sau mai ştiu eu ce instrumente sau aparatură farmaceutică?

Detest astfel de oameni şi astfel de practici care se folosesc (profită) de disperarea semenilor lor, şi care încearcă să se agaţe de fiecare pai. Cândva am citit că un anume domn din Ardeal recomandă argila pe care o procura din zona sa de reşedinţă, pentru o serie de afecţiuni. Acum am citit că această argilă, chipurile, o primeşte din străinătate, vezi tu, ca să justifice, probabil, taxa percepută.

Foarte mulţi terapeuţi, care acum nu mai sunt printre noi, recomandau pentru tratarea afecţiunilor numai produse din zona în care s-a născut şi trăieşte persoana respectivă. Foarte corect. Şi atunci eu, bolnavul, ce să fac cu un produs adus din afara spaţiului meu geografic? Şi eu şi tu am putea spune că am adus din Alaska, spre exemplu, o rădăcină de plantă cu care am făcut o tinctură, dar preţul este... Este corect? Este uman? Este creştineşte? Este etic?

Îi las pe cititorii mei să aprecieze.

- Petre, nu crezi că îţi poţi aprinde paie în cap dacă vei scrie aşa ceva, că vei fi bombardat cu insulte, că vei fi calomniat, că vei fi acuzat pentru jignire la adresa profesiei?

- Ba da, m-am gândit de mult la acest aspect şi îmi asum riscul. Odată a venit la mine o pacientă şi mi-a spus că a fost la medic (era o femeie), şi i-a dat de înţeles că va renunţa la medicina alopată şi va aborda o conduită prescrisă de col. Petre Anca. Doamna medic, ofuscată, a replicat imediat: „Ce poate să ştie un colonel?". Ştiu că astfel de poziţii retrograde se întâmplă frecvent şi nu mă deranjează, mai ales că în cazuistica mea (cu peste 3000 de pacienţi), am rezultate spectaculoase. Şi îţi mai spun ceva. Cei care nu se simt cu musca pe căciulă (pentru că sunt şi destui oameni oneşti), nu vor avea nici o reacţie. Vor reacţiona vehement numai...CEI PĂTAŢI.

- Nu-ţi este teamă că vei fi acţionat în judecată?

- Tot ce este posibil, dar în acest caz solicit ca procesul să fie televizat, să audă cât mai mulţi oameni ce voi spune. Şi ştii ceva, eu nu voi avea nevoie, în aceasta situaţie, de avocat, pe mine mă vor apăra pacienţii mei cărora le-am redat sănătatea şi nu le-am pretins nici un LEU.

- Da, eu te înţeleg, ştiu că ai dreptate, dar sincer, nu aş vrea să fiu în pielea ta.

- Dane, fiecare în viaţă îşi alege calea, bună sau rea, este decizia fiecăruia dintre noi. Important este ca niciodată să nu regretăm alegerea făcută.

- S-a făcut târziu şi încă nu mi-ai spus dacă eşti hotărât să scrii ceva.

- Da, dar aş vrea să ştiu ce te interesează sau ce vă interesează, pentru că am înţeles că eşti ca şi un purtător de cuvânt.

- Păi, nu-ţi cerem mare lucru: să ne spui ceva despre tine - cum te-ai îmbolnăvit, cum ai luptat cu boala, cum l-ai cunoscut pe nenea Valerică, cum aţi colaborat şi ce te-a determinat să-i continui munca - cum trebuie să preparăm produsele pe care ni le recomanzi în regimuri, să ne explici în detaliu cum se ţine corect un post, un regim de prerevenire, un regim B.G. şi, dacă vrei, ceva despre urinoterapie. E mult, e puţin, tu hotărăşti.

- Dar nu am veleităţi de orator sau scriitor.

- Nu contează, vrem ceva pe înțelesul nostru, ceva care să fie accesibil și celui care are doar patru clase și celui școlit și celui care stă într-un vârf de munte și celui de la câmpie. Împărtășește-ne din experiența ta de viață și de terapeut.

- Bine, voi încerca să respect dorința voastră, dar să știi că 90% din carte va reflecta experiența mea și numai 10% vor fi învățăminte preluate de la alții. Cred că numai un om în suferință poate înțelege suferința celui din față. De fapt de la acest principiu am plecat atunci când am hotărât ca totul să fac dezinteresat, fără taxe, fără scop de înavuțire. Așa să-mi ajute Dumnezeu toată viața!

- Nu-mi rămâne decât să-ți mulțumesc că ai acceptat propunerea noastră și să plec și eu în drumul meu. Poți să spui când vei începe?

- A, nu, lasă-mă să cuget, să mă adun, să-mi ordonez ideile, să găsesc timp disponibil și o stare psihică corespunzătoare. La revedere și să auzim numai de bine!

***

Gata, m-am hotărât! Am adunat ceva material, am schițat ceva în pauzele dintre consultații și mi-am luat „concediu" o lună de zile pentru a scrie. Doamne ajută!

***

În toamna anului 1979, odată cu încheierea turului campionatului de fotbal (eram arbitru de fotbal), am renunțat și eu la orice activitate sportivă în aer liber. În luna martie a anului următor m-am îmbolnăvit de pneumonie (lobul superior drept).

Cauze? Nu prea multe dar suficiente pentru a aduce boala în organism. Stresul, fumatul (erau perioade când fumam și câte 40 de țigări pe zi), mese neregulate, nopți nedormite (mai cu prietenii la „una mică", dar cele mai multe provocate de activitățile trepidante pe linie profesională). Am fost tratat în Spitalul Militar Constanța timp de 30 de zile, perioadă în care am fost "ciuruit" cu penicilină (am făcut și flegmon). La ieșirea din spital medicul radiolog mi-a spus să nu mai amintesc nimănui că am fost bolnav de pneumonie, pentru că nu se mai vede nimic. Vă dați seama că eram nespus de bucuros. Din păcate bucuria aceasta nu a fost de lungă durată. Viața și-a urmat cursul: serviciu, casă, misiuni, examene, concursuri etc.

În anul 1985 am avut parte de două evenimente dramatice.

Eu am fost anchetat de procurori militari pentru că am aprobat unui militar în termen să susțină concurs pentru admiterea în învățământul de stat, aprobare dată cu 33 de zile înainte de trecerea sa în rezervă (Ordinul M.Ap.N. specifica expres că astfel de aprobări se dau cu 30 de zile înainte de expirarea stagiului militar). Pentru această abatere am fost sancționat cu vot de blam cu avertisment pe linie de partid, și Ministrul Apărării, <u>tov. Olteanu</u> a semnat ordinul de trecere în rezervă. Cu un dram de noroc ce-mi mai alimenta existența, am reușit ca în șapte zile să ajung la raportul tov. Olteanu. În scurta întrevedere pe care am avut-o, nu l-am rugat decât să aștepte rezultatul cercetărilor și dacă se confirmă că eu aș fi beneficiat de un avantaj de pe urma acelei adeverințe, atunci să se ia toate măsurile posibile împotriva mea. Se pare că mi-a fost ascultată ruga, dar am fost mutat din unitate în garnizoana Bacău. În februarie 1986, la Bacău fiind, a venit și verdictul procuraturii –NEVINOVAT.

Pentru că s-au pripit și au vrut să dea un exemplu de top, tovarășii mei comandanți și secretari de partid, gândindu-se la răul ce mi l-au făcut, s-au decis să mă mute înapoi. Pentru că toți s-au comportat ca niște "otrepe" și nu au așteptat să vadă cât de vinovat sunt, m-am hotărât să refuz oferta lor, rămânând la Bacău și asigurându-i că voi aduce și familia cu mine, conștient fiind că o mutare echivalează cu un cutremur. În fond nu doream să-i mai văd pe cei care mi-au semnat sentința cu ochii închiși și nu doream să m mai întorc acolo unde mi-au fost spulberate toate visele, unde aripile mi-au fost frânte, aveam și eu personalitatea mea. Și pentru că toți șefii mei se simțeau cu musca pe căciulă, anul următor am fost numit la comanda unei unități. Au crezut că au reparat totul, dar rana și trauma sufletească au rămas.

Cel de-al doilea eveniment dramatic, datează din octombrie 1985, când fiica mea Loredana a fost acroșată de un biciclist (Loredana era pe trotuar) și aruncată în mijlocul șoselei. După 30 de minute este dusă la spital (de vecini) și în urma analizelor verdictul a fost: traumatism cranio-cerebral acut deschis și comoție cerebrală. Menționez că eu eram la Buzău (aici am fost adus din septembrie când au început cercetările și am stat până în decembrie când am fost trimis la Bacău), iar soția mea era la serviciu.

Atunci când am ajuns eu la spital la Loredana nu reuşeam s-o recunosc, la faţă era aproape desfigurată, ochiul stâng nici nu se mai vedea.

M-am rugat la Dumnezeu să-mi păstreze copilul şi am făcut o mişcare destul de inspirată în concordanţă cu legea creştină: nu am pretins nici un leu de la cei care mi-au accidentat copilul, i-am somat în schimb să se roage pentru sănătatea lui.

Acum dragii mei, staţi şi analizaţi în ce stare psihică eram eu: situaţia profesională aproape compromisă, copilul accidentat şi pentru că un rău nu vine niciodată singur, soţia mă considera singurul vinovat pentru tot dezastrul apărut în familia noastră.

În luna noiembrie 1988 un colaborator din subordine a fost depistat cu T.B.C. şi internat în spital. Conformându-ne uzanţei medicale, am mers cu tot personalul din subordine la control. Am fost singurul la care s-au vizualizat pe filmul „micro“ câţiva noduli la lobul superior drept. Am fost asigurat să nu-mi fac deloc probleme, pentru că nu este nimic grav.

În luna decembrie eram într-o misiune în Dobrogea unde, cu toate condiţiile atmosferice vitrege, eu ardeam ca jarul. La înapoiere, în tren am sesizat că nu-mi mai pot ţine picioarele decât întinse, genunchii mei se umflaseră de credeam că-mi plesnesc pantalonii. Peste două zile am fost la un medic de la policlinica Bacău, şi mi-a spus că trebuie să mă internez pentru ca am reumatism articular acut, secundar, infecţios.

Am optat pentru Spitalul Militar Iaşi (era spitalul nostru teritorial), spital la care am ajuns pe 28 decembrie. Revelionul l-am făcut în spital, eram singur în rezervă (ceilalţi au putut să se învoiască) unde am ciocnit un pahar de şampanie cu soţia şi fiica mea, care au venit în vizită la mine. Am stat în spital până pe 18 ianuarie 1989 unde am fost tratat pentru reumatism. Comportamentul medicilor din secţia medicală a fost sub orice critică. Foaia de observaţie a fost numai o fiţuică pe care se insera medicamentaţia, regimul alimentar, dar tensiune, analize complete, greutate, rezultatele unui control la palpare, nimic.

Cererea mea de a mi se face un film radiologic pulmonar a fost respinsă pe motiv că şi aşa suntem destul de iradiaţi de la Cernobâl. În schimb, m-au asigurat că focarul de infecţie care a declanşat reumatismul va fi depistat şi înlăturat.

Da, „au avut dreptate“, în răstimp de 14 zile din cavitatea bucală mi-au fost extraşi patru molari, pe motiv că acolo s-ar găsi focarul de infecţie. Comicul s-a manifestat astfel: am făcut un film la un molar, şi după două zile, m-au întrebat: nu s-au dezumflat picioarele? Nu, răspund. Bine, o să mai facem un film. La al doilea film stomatologul iradia de bucurie că în sfârşit a găsit focarul de infecţie - am mai scos un molar. După două zile aceeaşi întrebare: nu s-au dezumflat picioarele? Nu, dumneavoastră nu vedeţi? Mai facem un film. Povestea se repeta şi în următoarele zile, când mi se extrage şi al patrulea molar.

Ei, ce spuneţi, eu aveam cancer şi ei mi-au făcut teren de tenis în cavitatea bucală! Halal! Inclusiv de hemoroizi am fost controlat numai la plămâni nu.

Am fost externat într-o stare necorespunzătoare, cu febră, cu frisoane, cu inapetenţă, cu un mers foarte dificil, pentru că nu puteam flexa picioarele de la genunchi, care erau foarte inflamaţi. Am rezistat aşa până la jumătatea lunii martie, când, la policlinica T.B.C. din Bacău, am făcut o radiografie pulmonară. Medicul pneumoftiziolog (Dumnezeu să-l odihnească în pace), un foarte bun profesionist şi un OM în adevăratul sens al cuvântului, mi-a spus că nu prea este bine, dar că dacă am T.B.C. ar trebui să fac cinste. Aproape că mi s-a accelerat pulsul „ia uite dom'le ce ar vrea dumnealui să am!“. L-am întrebat care este soluţia. Internarea în spital şi ţinut sub supraveghere medicală, a fost răspunsul lui. Bine, voi merge la Bucureşti, de „gentilomii“ de la Iaşi m-am lămurit. La ieşirea din cabinet eu am luat-o înainte şi a profitat de ocazie pentru a-i spune soţiei şi medicului instituţiei pe care o comandam: „M-aş bucura ca domnul comandant să aibă T.B.C., părerea mea este că are cancer“. Această remarcă eu am aflat-o după câteva luni de zile.

Pe data de 23 martie 1989 mă aflam deja în cabinetul medicilor din secţia pneumoftiziologie a Spitalului Militar Central Bucureşti. Era un singur medic (S.N.) care aproape 20 de minute se uita când la mine când la radiografia pe care am adus-o cu mine şi repeta: „să vă oprim aici, să vă trimitem la chirurgie, nici eu nu ştiu ce să spun?!“. Apoi a venit încă un medic (O.V. - unul dintre puţinii profesionişti pe care i-am întâlnit - acum este şef de secţie), care cum m-a văzut, m-a întrebat: „De când v-aţi îmbolnăvit, aveţi degetele de la mâini aşa, sau le aveţi de mai demult?“.

„Nu, de când m-am îmbolnăvit", i-am răspuns (aveam degete hipocratice sau bețe de toboșar, termen sau simptom pe care l-am găsit mult mai târziu în lucrări de specialitate).

„Să-l oprim o perioadă la noi, domnule doctor, și apoi vom vedea ce este de făcut" a sugerat medicul mai tânăr, care intrase ulterior în cabinet.

Așa am ajuns internat în această secție, unde am beneficiat de tot respectul întregului personal. Timp de 33 de zile am fost supus la tot felul de investigații: analize sânge, scintigrafii, tomografii, analiză lichid sinovial, radiografii, EKG, plus medicamentație corespunzătoare pentru T.B.C. și am făcut o cură de citostatice. După ce am făcut perfuzia cu farmorubicină, la nici 5 minute, am făcut șoc, din care am fost scos cu algocalmin + polidin intramuscular și cu sticle cu apă fierbinte la picioare. Trebuie să precizez că, la internare, tumoarea de pe lobul superior drept a fost estimată ca fiind de aproximativ 3 cm în diametru. În secția chirurgie toracică am fost transferat de două ori și tot de atâtea ori returnat. Prima dată, ca să mi se facă cura de citostatice, și a doua oară pentru că le-a fost teamă să mă deschidă (tumoarea crescuse îngrijorător). Am avut noroc cu șeful secției ftiziologie, care a mers la șeful secției chirurgie toracică, și l-a rugat să mă opereze pentru că am toate tipurile de analize posibile făcute. Pe 24 aprilie medicul de salon m-a anunțat că voi fi operat după Paște (1 mai) adică pe 4 mai. Pe 25 aprilie, la vizita mare a avut loc discuția între cei doi șefi de secție când cel de-al doilea a conchis „bine, mâine îl operez".

Gata, parcă aveam o altă stare. Încercam să sper că toate chinurile mele vor rămâne ca o amintire. De când am ieșit din spitalul din Iași, eu nu mai mergeam, eu mă târam, picioarele erau așa de umflate încât nici un cearceaf nu suportam (de durere) să stea pe ele. Aveam febră, nu aveam poftă de mâncare, moralul era către cota zero, speranța de viață diminuată și apoi nu mai suportam compătimirea celor din jurul meu. Pentru că medicii mi-au spus că am chist hidatic, aproape două săptămâni am făcut naveta zilnic între secția mea și secția de chirurgie toracică, pentru a vedea cum sunt făcute operațiile (tăieturile), care este starea psihică a bolnavului înainte și după operație, ce mișcări se fac mai lent și cu dificultate, ce alimentație au etc. Cum s-ar spune, eram pregătit și sufletește pentru operație.

Greșeala mea a fost că în seara dinaintea operației am fost în cabinetul medicilor să mă uit pe tablă care este ordinea în care intru "la cuțit". Am văzut că sunt primul, dar am mai observat ceva care mi-a întunecat vederea și m-a prăbușit psihic: în loc să văd scris în dreptul meu „chist hidatic" era scris „T.P.". Pentru mine era clar „T.P." nu putea fi decât „tumoare pulmonară".

Sedativele administrate în acea seară nu și-au făcut efectul, astfel că am avut o noapte albă. Nu am spus nimănui că voi fi operat, nici măcar familiei, nu doream să angajez ființele apropiate în sfera suferinței mele. Cu toate acestea un „binevoitor" din salon, a găsit numărul meu de acasă și mi-a anunțat soția. A doua zi dimineața, în timp ce mă „aranja" frizerul, m-am trezit cu soția în ușa rezervei. Eu eram pierdut, abia dacă mai respiram și puteam să articulez câteva cuvinte, plecam la operație cu sentimentul că sfârșitul meu se va produce pe masa de operație. Am fost dus la sala de operație cu căruciorul – eu de mult nu mai puteam merge pe picioarele mele – și mi-a fost administrat intramuscular un anestezic. L-am mai văzut pe medicul chirurg „mâna a doua" (H.T.), care-și freca mâinile deasupra capului și, gata, nu mai știu nimic.

M-am trezit când am fost dat jos de pe masa de operație și așezat pe targa cu care m-au dus la secția terapie intensivă. În lift am vorbit cu soția mea. Mă încuraja și-mi spunea că totul va fi bine. Am adormit din nou până seara, când mâna stângă amorțită m-a trezit. Aveam mâna legată de pat și mi se făcea transfuzie (am primit un litru de sânge), dar nu înțelegeam de ce tot antebrațul era negru (mai târziu am aflat că de la anestezie – anestezistul s-a tot făcut că nu-mi găsește vena și m-a înțepat peste tot – pentru că, sincer să fiu, atunci când a venit la mine în salon, în preziua operației, eu m-am rezumat la un timid „mulțumesc").

Nu are rost să vă mai spun prin ce am trecut până am reușit să mă dau jos din pat și să merg; atenție, am spus să merg nu să mă târăsc, pentru că a doua zi la reanimare, eram picior peste picior și nu-mi venea să cred. Am depășit și am rezistat cu stoicism sondelor pentru urinat, masajului pe spate, statul în pat cu capul mai jos decât picioarele, extragerii tuburilor de drenaj. Nu pot să nu amintesc prezența soției mele pe toată perioada spitalizării. Prin amabilitatea șefului secției (O.T. – care a fost și „prima mână" la operație) a avut o rezervă alăturată cu a mea.

După 21 de zile de la ieşirea din spital (la 14 zile de la operaţie am fost externat), m-am prezentat la prima cură de citostatice post operatorie, care a durat 10 zile. Au urmat 20 de zile pauză apoi am făcut 20 de şedinţe de cobalt, unde am primit 48 Gray.

Trebuie să vă spun că în toată această perioadă am citit tot ce am găsit în biblioteca spitalului despre cancer în general, şi despre cancer pulmonar în special. Am găsit o lucrare unde se descria pe înţelesul unui novice întocmai simptomele avute de mine: genunchi şi picioare umflate, degete hipocratice şi temperatura corpului în jurul valorilor 37,1 – 37,4 grade Celsius. După modul cum descria acolo cancerul pulmonar şi un medic veterinar dacă mă vedea cred că îşi dădea seama că am ceva pulmonar, numai "stimabilii" de la Iaşi... Cert este că din cauza lor am întârziat cu operaţia patru luni, timp în care tumoarea a avansat până la 10/8 cm, conform protocolului operator. Imaginaţi-vă, pe 23 martie, după radiografie, era de 3 cm iar pe 26 aprilie de 10/8 cm.

Au mai urmat încă şapte cure de citostatice, perioadă în care sora mea (locuieşte în Bucureşti şi care zilnic venea cu mâncare la noi - la mine şi soţia mea -), îmi povestea de un OM vestit, VALERIU POPA, care poate fi găsit în Parcul 23 August.

Medicii au refuzat să-mi spună ce am, unul a încercat "să mă aburească" şi să-mi spună că a fost o tumoare la limita dintre malign şi benign. Hm! Poveşti de adormit copii!

Ştiu că o dată, îmbrăcat cu haine civile (niciodată nu am fost în uniformă altundeva decât atunci când serviciul mi-a cerut-o), am fost la asistenta de la laboratorul de anatomie patologică şi i-am spus că m-a trimis şeful laboratorului pentru a ridica rezultatul analizei "fratelui meu" ANCA PETRE. Primind buletinul de analiză, cu un tupeu pe care nu ştiu de unde l-am avut, l-am rugat şi pe şeful laboratorului să-mi certifice, sub semnătură şi parafă, acel diagnostic (rezultat). Cu hârtia în mână am mers la medicii din secţie şi i-am rugat să-mi explice: de ce mi se administrează citostatice care nu sunt compatibile cu tipul meu de celule maligne (citisem în vol. II „Cancerologia" de dr. Chiricuţă - Dumnezeu să-l odihnească - că pentru tipul meu de celule nu s-au descoperit citostatice), şi cum este posibil ca toţi să avem aceeaşi schemă de tratament citostatic, eu cu cancer la plămân, dl. Cutare cu cancer la pancreas, celălalt cu proces

kariokinetic, celălalt cu cancer la ficat ş.a.m.d. Ştiţi ce explicaţie mi s-a dat?

-Vedeţi noi administrăm aceste citostatice profilactic, mizând pe faptul că vor reuşi să stopeze procesul proliferativ. Şi apoi, nu avem nimic la îndemână acum (descoperit), decât aceste citostatice.

-Da, dar totul se drenează prin ficat, iar citostaticele sunt foarte puternice, şi dacă nu avem grijă de ficat putem avea şi alte complicaţii.

-Ne pare rău dar asta-i situaţia.

În vară sau toamnă (eram la cura a opta de citostatice), în complicitate cu asistentele, am convenit să fac tratamentul după-amiaza şi dimineaţa, după vizită, plecam în parcul 23 August pentru a-l asculta pe ing. Valeriu Popa şi pe asistenta acestuia, doamna Tudor. De fapt, doamna Tudor apărea în parc pe la ora 09.00 sau 09.30 şi ne povestea în ce constă conduita ce o recomandă Valeriu Popa şi ce fel de personaj este acesta. Ne vorbea foarte frumos.

Îmi amintesc, într-o zi, să fi fost noi ca la 50-60 de persoane care o ascultam, ca la un moment dat o bună parte au plecat bombănind <<da, fără pâine, fără carne, fără cafea, fără ţigară, să o creadă el, atunci eu pentru ce mai trăiesc?>>.

Da, întotdeauna oamenii slabi au fost sclavii tentaţiilor.

Şapte zile, dragii mei, am fost un fidel spectator în parcul 23 August, unde m-a impresionat profund atât personalitatea ing. Valeriu Popa, cât şi metoda sau metodele nenocive pe care le folosea şi cu care pacienţii abordau autovindecarea lor. Două zile am rumegat, am pus cap la cap ce citisem şi ce perspective îmi oferea terapia naturistă. Dacă mergeam înainte pe medicina alopată aveam şi eu soarta celor cinci pacienţi - prieteni sau colegi - care într-o perioada scurtă au părăsit lumea celor vii. Şi de ce să nu o spun, nici un medic nu a putut garanta vindecarea vreunuia dintre noi. În schimb, dacă abordam corect şi cu credinţă metoda de autovindecare a lui Valeriu Popa mi se deschidea cea de a doua şansă - a reuşitei.

Profund marcat de gândul reuşitei mele, în ultima zi a curei de citostatice, am mers la şeful secţiei şi într-un fel spăşit (să nu-l deranjez prea tare), i-am dat de înţeles că nu voi mai accepta nici o cură de citostatice, că voi renunţa deliberat la serviciile medicinii alopate.

Cu clemența pe care am găsit-o la comandanții mei, am reușit să evit pensionarea (conform normelor medicale, la un astfel de diagnostic se impune automat pensionarea), și pentru că nu am fost părăsit de noroc, m-am prezentat la un concurs de ocupare a unui post didactic la Academia Navală „Mircea cel Bătrân“. Așa am reușit să-mi aduc familia de la Bacău în Constanța, aici unde erau locurile noastre cunoscute și unde erau majoritatea rudelor noastre. Am gândit că acum, cât mai sunt în viață (și cu relațiile mele) pot mai ușor să-mi aduc familia, pe când, dacă nu aș mai fi fost, le-ar fi venit extraordinar de greu.

Îmi amintesc că am fost și la Mudava (era atunci la hotelul din Pucioasa), personaj la care nu contest calitățile bioenergetice dar ca om era sub orice critică. Și pentru că "cine se aseamănă se adună", Mudava avea la ușă un "cerber", schizofrenic, jegos, care putea de nespălat, slinos și deosebit de impertinent, individ cu care îți era silă să abordezi un dialog. Dacă venea cineva cu bani mulți (pe noi ne costa 100 de lei ședința de 45 secunde, erau ședințe colective), ne lăsa în sală și pleca. Nu de puține ori stăteam și câte 36 de ore în sală să-l așteptăm, să nu ne pierdem locul – fiul meu care era cu mine îmi aducea pachețelul cu mâncare și mi-l dădea pe geam.

Cum, necum, știu că am făcut 15 ședințe și pentru că mă întrebase ce boală am (nu mi-a depistat-o el), mi-a recomandat să mai fac două serii a câte 20 de ședințe.

Eram într-o perioadă destul de critică, diagnosticul bolii mă obseda zi și noapte, cele mai optimiste lucrări de specialitate (prin relații primeam reviste oncologice de la Moscova, Berna și Paris), îmi dădeau o rată de supraviețuire de până la 5 ani.

La Valeriu Popa nu am mers pentru că relațiile din familie se deteriorau și am considerat că nu mai are rost să lupt. Am stat așa pasiv – timp în care fumam până la un pachet de țigări pe zi – aproximativ opt luni de zile, fără să abordez vreun regim alimentar anume, ci pe cel anormal pe care îl folosește majoritatea oamenilor (cu pâine, carne, sare, zahăr, prăjeli tec).

Încercam să mă consider un om normal, sănătos, să fac abstracție că fizic sunt un mutilat – o tăietura destul de mare, un lob extirpat care mi-a diminuat capacitatea respiratorie cu 53%, cu modificări osoase sternale produse de razele cobalt, stenoza

bronhiolelor - iar psihic eram aproape prăbușit. Îmi impuneam să nu mă gândesc la boala dar nu puteam. Când și când cădeam într-o melancolie „blegoasă“ și-mi imaginam că sunt în coșciug, îi vedeam pe cei care plâng, pe cei care mă bârfeau, pe cei care mă compătimeau, vedeam vânzoleala care inevitabil ia naștere până la parastas, îi vedeam pe cei care se bucurau dar și pe cei care sufereau sincer. Uneori eram aproape revoltat pe Dumnezeu că m-a ales pe mine la vârsta de 41 de ani, că eu nu știu dacă merit o asemenea pedeapsă, că de ce nu mai târziu etc. Ce mai, eram un ignorant! Lacrimile îmi țâșneau fără să vreau, acasă, pe stradă, la serviciu, în mașină, numai când mă gândeam că am să mor. Mă înspăimânta ideea morții, nu puteam să o accept, mi se părea că este o nedreptate, că este un vis urât. Cu astfel de gânduri mă culcam și tot cu ele mă trezeam.

Of, ce viață, ce viață! Era mai mult un chin decât o viață normală de om.

***

Voi încerca să completez această poveste cu câteva mărturii pe care i le-am lăsat lui Valeriu Popa și care au fost redactate de Ovidiu Harbd în lucrarea sa "De vorbă cu Valeriu Popa" (1991).

Cauzele îmbolnvirii :

Din punctul meu de vedere, incriminez ca fiind cauze ale îmbolnăvirii mele :

1. **fumatul**
2. **factorul psihic**

Fumatul, această îndeletnicire nefastă pentru omenire, m-a atras din anii de liceu. Consideram țigara ca pe ceva nemaipomenit în definirea personalității mele. Mă vedeam bărbat în adevărtul sens al cuvântului, în fața fetelor pozam într-un "dandy" emancipat.

La început am vrut să-mi satisfac curiozitatea, mai târziu aceasta s-a transformat în necesitate, iar acum într-un regret tardiv. Ajunsesem pană la 40 de țigări pe zi. Dimineața, cum deschideam ochii luam țigara în gură. Seara, înainte de a ajunge în dormitor trebuia să fumez o ultimă țigară. Foarte frecvent se întâmpla să renunț la mâncare, dar la țigară nicidecum.

Cu timpul au aprut dureri de cap, tuse insuportabilă, oboseală la mersul pe jos, circulația periferică deficitară atât la nivelul membrelor superioare cât și inferioare. La toate acestea adaugi mirosul greu ce-l degajau hainele, lucrurile din locuință, cavitatea bucală, îngălbenirea dinților și a degetelor cu care țineam țigara, paloarea tenului și veți avea imaginea de coșmar a unui fumător.

În tinerețe credeam că nu este bărbat cel ce nu știe să fumeze; consideram fumatul ca un accesoriu indispensabil al vieții mondene. Acum, după ce m-am îmbolnvit, mi-am dat seama cât de mult am greșit și ce tribut trebuie să plătesc.

Această buruiană, prin nocivitatea sa, prin rana ce o lasă organismului uman, poate fi comparată cu orice armă sofisticată. Parcă toate relele s-au strâns în această iarbă. Am un fiu pe care, imediat după operație, l-am rugat să renunțe la țigară, că-mi ajunge crucea pe care o port eu, dar degeaba. Am un frate și o soră - mari fumători – care de cum m-au văzut după operație, au hotărât să renunțe la fumat. Au reușit doar pentru câteva zile – sunt total lipsiți de voință. Este marea greșeală pe care o fac toți fumătorii.

Vreți să ajungeți ca mine? Nu vă este suficient exemplul sutelor de mii de oameni ce mor anual de cancer pulmonar fără a mai socoti și alt tip de cancer ce poate fi provocat tot din cauza țigării ?

Atunci va fi prea târziu !

Numai un om în situația mea își poate da seama cât de mult valorează viața și cum atunci când o avem ne batem joc de ea. Îmi vine să urlu când mă gândesc la nesăbuința mea ; așa-mi trebuie, mi-am făcut-o singur cu mâna mea, în perfectă cunoștință de cauză. Dacă ați ști ce bine mă simt acum, după ce nu mai fumez, m-ați invidia !

Nu există decât o singură soluție – renunțați imediat la fumat pană nu este prea târziu. Luați viața în serios, nu vă bateți joc de ea. Dacă nu vă prețuiți propria viață, respectați-o pe cea a copiilor dumneavoastră :

- În primul rând nu-i obligați să vă inhaleze fumul de țigară;
- În al doilea rând gândiți-vă că au nevoie de dvs. în viață și nu de o movilă de pământ într-un cimitir.

Am ajuns la cea de-a doua cauză a îmbolnăvirii mele - **factorul psihic.**

- În anul 1985 mi-a fost accidentată fetița – traumatism cranio-cerebral acut deschis și comoție cerebrală;
- În anul 1986, în urma unui accident tatăl meu a decedat.

Dar cel mai mult pentru mine a contat ambianța în căsnicie. Gelozia este o armă perfidă care ucide lent, dar sigur.

Că există Dumnezeu este o certitudine, m-a auzit și m-a ajutat să-mi plătesc greșelile făcute datorită faptului că nu am știut alege calea onorabilă de a scăpa de coșmar, că nu am știut să-mi prețuiesc sănătatea, dar mai ales că nu am știut să acord respectul și recunoștința cuvenite darului său cel mai de preț, VIAȚA.

Evoluția postoperatorie

Acum, după ce l-am găsit pe dl. Ing. Valeriu Popa, pot spune că viața mea a luat alt curs. Încerc totuși un sentiment de regret pentru faptul că nu l-am întâlnit înainte de operație, dar cum niciodată nu este prea târziu, este bine și acum.

În primii doi ani după operație am urmat 7 cure de citostatice și 20 ședințe de cobalt (48 Gray). Teoretic mă simțeam bine dar practic începusem să slăbesc, V.S.H-ul era mereu în creștere, dorința de a trăi se diminua zi de zi datorită certurilor din familie. De fapt în această perioadă am și fumat, sperând că voi pune capăt pentru totdeauna necazurilor mele.

Deci, în aceste condiții, slăbit de cobalt și citostatice, cu psihicul pe ramura coborâtoare a curbei din graficul indicelui de supraviețuire dar încurajat sau mai corect spus înduioșat de afecțiunea sporită a fiicei mele, m-am decis să-l caut pe ing. Valeriu Popa.

La aceste motive s-ar mai aduga poate și ambiția mea de a-i „uimi" pe chirurgi, care după operație au pronosticat:

- primul: va supraviețui puțin peste 5 ani;
- al doilea: va supraviețui maxim 4 luni.

Consider că cei doi medici chirurgi au avut la baza verdictului lor două considerente:

- primul – experiența – acest atu care se acumulează în timp prin practicarea meseriei;
- al doilea – modalitatea de a-i arăta pacientului crudul adevăr, lăsându-l pe acesta să decidă: luptă sau abandon.

Aşadar, în aceste condiţii şi cu transformările de ordin psihosomatic ce le-am suferit, am pornit în căutarea lui Valeriu Popa.

În martie 1991 îl cunosc pe ing. Valeriu Popa, care mi-a schimbat complet viaţa. După o serie de analize care evidenţiau probabil o metastază hepatică (tymol=16, hematrocit=22%, leucocite=15.600/mmł, trombocite=19.000 cmł, T.G.P.=2U.I., proteica "C"reactiv-prezent, etc.), am început regimul naturist de autovindecare pe 26 aprilie 1991.

Dacă medicii mi-au dat ca rată de supravieţuire 4-12 luni, acum am împlinit 15 ani.

Înainte de începerea regimului, timp de o săptămână, zi de zi, am ascultat sfaturile recomandate de dl. Popa şi explicaţiile detaliate ale d-nei Tudor referitoare la regimul naturist prescris de dl. inginer. Făcând o comparaţie între cele citite despre cancer şi ce auzisem în parc, am ajuns la concluzia că trebuie neapărat să încep acest regim, mai ales că eram destul de slăbit după cobalt si citostatice.

Indubitabil, surpriza mea a fost total când fr s-i relatez nimic, dl. ing. Popa mi-a spus urmtoarele: "Da, când ai fost mic ai avut o scarlatin care ci-a lsat o pat interioar pe sânul stâng, iar la vârsta de 31 de ani, nu, 32 de ani, ai avut probleme cu plmânul drept.

Fantastic, la vârsta de 32 de ani am avut pneumonie la plămânul drept, lob superior, care a fost tratat la Spitalul Militar Constanţa. Poate nu ajungeam aici, dar după trei ani de la această pneumonie m-am apucat iar de fumat. În nemernicia mea credeam că prin fumat depăşesc mai uşor situaţiile conflictuale din căsnicie, devin mai interesant, creşte importanţa persoanei mele în faţa semenilor, fără să iau în calcul că pe lângă sănătatea mea afectez atât bugetul familiei cât mai ales sănătatea copiilor.

Cei care citiţi aceste rânduri – luaţi aminte ce vă spun – din cauza fumatului se pare că o am pe conştiinţă pe fetiţa mea, care, de curând a urmat 5 luni un tratament cu ioniziazid, stare alergică generată şi de fumul de ţigară. Încă o dată se confirmă adevărul potrivit căruia noi, cei care fumăm, pricinuim un rău mult mai mare celor din jur.

După uimirea ce mi-a produs-o dl. ing. Popa „citindu-mi" organismul ca pe o carte deschisă şi concluzionând, *„fizic eşti terminat, dar energetic mai poţi lupta"*, m-am hotărât să lupt şi până în prezent am învins.

Am început regimul pe 26 aprilie 1991, post cu apă distilată timp de 21 de zile. După această perioadă pe care am suportat-o incredibil de bine, am început seria de 7 zile cu zeama de la 3 linguri de orez fiert. Nu este lipsit de importanţă să precizez că în această perioadă am mers la serviciu şi făceam plimbări zilnice pe jos între 3,5-5 km.

Mi-a rămas întipărit în minte un moment petrecut în cea de-a 19 zi de post când am fost la dl. ing. să-mi dea ce regim să urmez în continuare.

O doamnă îi explica dl. Popa: „D-le inginer, soţul meu este în cea de-a 14 zi de post şi nu se mai poate ţine pe picioare, ce mă fac cu el?" Acesta îi răspunde: „Este ceva normal, este perioada când se elimină toxinele, dacă vrea să se vindece să meargă mai departe."

Un tânăr relata: „D-le inginer, tatăl meu este în a 9-a zi de post şi anemia este într-un asemenea grad încât eu şi mama trebuie să-l susţinem pentru a se deplasa la baie." Răspunsul dl.Popa este scurt: „Ai auzit ce i-am spus doamnei din faţa ta, procedaţi în consecinţă."

Eu atunci am meditat: „De ce nu am nimic dup 19 zile, când am condus maşina de la Bacău la Bucureşti, 300 km şi în aceeaşi zi m-am înapoiat, deci în total 600 de km?" Răspunsul mi l-a dat dl. inginer la următoarea întrevedere: „Mişcarea te-a ajutat foarte mult, iar faptul că nu ai renunţat la serviciu nu poate fi decât în avantajul tău."

Aşadar am început regimul într-o perioadă când V.S.H.-ul era mărit (38/or), radiologul se pronunţase la ultima radiografie că ar exista un aspect proliferativ la plămânul drept, începusem să scad în greutate, se accentua lipsa poftei de mâncare, iar psihicul se găsea într-un echilibru precar. În mare, vă voi relata comportamentul meu pe timpul regimului:

26-04-1991

Prima zi

Greutate – 84 kg

Tensiunea arterial - 12/7

Perimetru toracic – 102 cm

În a 4-a zi s-a instalat timp de 3 zile o durere în zona palatinului și au apărut cu intermitență ușoare amețeli.

Greutate – 82 kg

În a 10-a zi gustul apei a devenit amărui.

Greutate – 77,1 kg.

Am început să suport din ce în ce mai bine cele 2 clisme zilnice.

În a 11-a zi mi-am făcut analizele la sânge. Rezultate excelente.

În a 13-a zi, greutatea: 75,7 kg. Au început să apară cu intermitență dureri, arsuri, înțepături în oase (clavicule, omoplați, coloană, bazin).

Ziua a 20-a, greutatea: 72,5 kg. La sfârșitul celor 7 zile cu zeamă de orez greutatea a ajuns la 69,4 kg.

Am început regimul BG1 pe care l-am ținut 45 de zile. În ***a 10-a zi de BG1*** greutatea era de 67,7 kg.

A 17 zi de BG1. Greutate: 65,2 kg. Constat că scăderea în greutate este mai accentuată în zilele de sâmbătă și duminică, deci atunci când nu merg la serviciu și fac mai puțină mișcare.

A 23-a zi de BG1 și ***a 51-a zi*** de când am început regimul. Greutatea: 64 kg. Au apărut senzații de vomă și amețeli. În această zi am căzut (eram în casă) de 2 ori.

A 25-a zi de BG1. Greutatea: 62,6 kg. S-au instalat durerile de cap.

Ziua a 30-a. Greutatea: 61,3 kg. Tensiunea arterială: 10,5/8. Au apărut amețeli, dureri de cap, înfundarea urechilor când eram în poziție verticală.

Ziua a 38-a. Greutatea: 59,8 kg. Nici o haină nu mai stătea pe mine. După ce am ajuns la un moment dat la 57,5 kg., am început să iau progresiv în greutate.

Dacă în toată această perioadă aș fi avut și liniște sufletească în familie, ar fi fost extraordinar, nici un sacrificiu nu mi s-ar fi părut inutil.

Și cum orice răbdare are o limită, am renunțat la un astfel de trai, intentând acțiune de divorț. De atunci am început să iau în greutate, nu mai am dureri de cap, am poftă de viață și trag speranță să-mi văd fetița mare și la casa ei.

Ca să vedeți cât contribuie liniștea în căsnicie, îmi permit să fac aici o mică digresiune. În august 1992, la o internare în spital, electroencefalograma mi-a ieșit cu modificări. Medicul psihiatru mi-a recomandat ca pentru liniștea sufletească de ambele părți să facem și o tomografie cerebrală, dar în luna septembrie când vor avea specialist. La tomografia din septembrie rezultatele ies bine. L-am întrebat pe medic:

- Domnule doctor, care a fost cauza modificrilor de pe encefalogram?

- Eu știu, domnule colonel, fie o lipsă de calciu, fie un stres prelungit, fie...

- Pot să vă dau o pistă, domnule doctor?

- Da, spuneți!

- De când am intentat acțiune de divorț, nu mai știu ce este aceea durere de cap.

- De ce nu spuneți așa, domnule dragă, deci stresul prelungit vă genera acea migrenă.

Vedeți așadar, dragii mei, cât valorează o ambianță plăcută, un climat sănătos și un țel bine definit în viață! Nu de puține ori, mergând la control, îi surprind pe medici cu analizele excelente, cu felul meu de a gândi despre boală și cu încrederea pe care o am în viitor.

Unora le-am povestit ce conduită am adoptat. Dintre aceștia câțiva m-au aprobat, poate mai mult din complezență, dar cei mai mulți au fost categoric împotriva unui astfel de regim.

Unui chirurg bine cunoscut, într-o discuție i-am spus:

- Domnule doctor, se pare că maladia canceroasă are drept cauză și o alimentație necorespunzătoare, de aceea am ales calea naturistă.

Vreți să știți ce răspuns mi-a dat?

- Fugi bă d-aici, că asta ar putea fi valabil eventual pentru un cancer la stomac sau intestin, dar nu la plămân cum ai tu!

Nici unuia din cadrele medicale cu care am venit în contact nu i se pare credibil că am rezistat 21 de zile cu apă distilată, plus 7 zile cu zeamă de orez, iar analizele să se încadreze în limite normale.

Ca să vă conving cât de benefic este un asemenea regim vă mai dau un exemplu: imediat după iradierea cu cobalt mi-a apărut pe față și la rădăcina podoabei capilare o dermită seboreică. Timp de doi ani am urmat cu îndârjire tratamentul prescris, dar degeaba. Ce nu a reușit tratamentul medicinii alopate a reușit regimul naturist al d-lui Valeriu Popa.

La ora actuală nu mai am nimic pe față și asta ca un paradox, pentru că un medic dermatolog îmi spusese:

- Domnule, nu-ți face iluzii cu tratamentul cu această dermită pentru că o se te însoțească până în mormânt.

Fără comentarii!

Concluzii și învățăminte

Indiferent ce vârstă aveți cei care citiți aceste rânduri, îmi permit să vă dau câteva sfaturi, sfaturi care sunt o emanație a suferinței mele:

1. Renunțați pană nu este prea târziu la fumat sau dacă nu aveți viciul acesta pană acum să nu-l luați niciodată. Este mult mai ușor să previi decât să vindeci, și cei care sunteți acum sănătoși, nu vă doresc să împărtășiți vreodată experiența suferinței mele.

2. Apoi, luptați ca factorul psihic să primeze în toate activitățile dumneavoastră. Unde nu este liniște, afecțiune, tandrețe, respect pentru celălalt, încredere în viitor și în Dumnezeu, îngăduință cu omul aflat în suferință, voință pentru a învinge, atunci să științi că toate eforturile sunt zadarnice. Nu numai că sunt zadarnice dar se instalează apatia, renunțarea, sentimentul că totul este pierdut, ideea că este prea târziu, că nimic nu mai contează.

3. Dacă în afecțiunea pe care o aveți, nu a dat rezultate medicina alopată, căutați imediat alternative, nu lânceziți, nu trageți de timp, nu credeți orbește în ceva ce nu vi se potrivește, căutați un OM.

Aici o să vă dau încă două exemple:

a) atunci când am fost prima dată la Valeriu Popa, m-a întrebat dacă am și soția cu mine. I-am răspuns că da.

- Vreau s-o văd!

După ce a văzut-o i-a spus:

- Doamnă, i-am recomandat soțului dumitale un post sever cu apă distilată de 21 de zile. Ca să-i ridici moralul este bine ca să ții și dumneata măcar 14 zile de post, că ai destule: ..., ..., ..., etc. Uimirea a fost colosal pentru că într-adevr toate afecțiunile au fost enumerate fără greș, așa cum ele au fost depistate de medicii alopați.

b) O doamnă îi explica lui Valeriu Popa că fiica dânsei în vârstă de 16 ani își pierde cunoștința. După ce le-a privit pe amândouă, Valeriu Popa a spus:

- Nu este așa că la 4 luni ai vrut să renunți la sarcină?
- Da, că aveam RH negativ și nu mă simțeam bine, răspunse femeia uimită, uimit am rmas și eu, uimit vei rămâne și dumneata care citești acum.

4. Vreți să nu vă îmbolnviți?

Respectați legile naturii și căutați OAMENI care să vă spună ce să faceți pentru a vă păstra SĂNĂTATEA.

5. Domnilor medici, faceți ceva, luptați ca în România să nu se mai facă propagandă morții.

Am rămas poate, singura țară din această parte a continentului care facem o asiduă reclamă țigărilor.

Renunțați și dumneavoastră la fumat, intensificați atât verbal cât și în scris munca de prevenire care să vă ajute enorm în nobila activitate pe care o aveți de îndeplinit față de semenii dumneavoastră.

1
- Cum l-ai cunoscut pe Valeriu Popa?

-După luni de zile de derută, când parcă îmi pierdusem busola, m-am hotărât să-l abordez pe Valeriu Popa, cu atât mai mult cu cât pronosticul medicilor - au estimat că firul vieții mele se va rupe după 4-5 luni - nu se confirmase. Am mers la București să-l caut pe „nenea Valerică", în parcul 23 August. După ce a terminat de vorbit cu pacienții vechi, în drum către casă, l-am abordat și i-am spus de ce sufăr. „Te duci la Gura Ocniței și aduci câte o sticlă de țiței de la trei sonde. Cu țițeiul, cu o fotografie color 13/18 cm în picioare și cu un certificat medical, unde să-ți fie recomandată metoda mea, vii la mine."

Cred că într-o săptămână aveam tot ce mi-a cerut şi m-am prezentat la sala din incinta Teatrului de vară din parcul 23 August. Am rămas stupefiat de ce mi-a spus, mai ales că eu nici nu am deschis gura. Mi-a dezvăluit că la o vârstă fragedă, de la o scarlatină, mi-a rămas o pată interioară la sânul stâng, iar la vârsta de 32 de ani am avut probleme cu plămânul drept. Extraordinar, la această vârstă făcusem pneumonie la lobul superior drept, pneumonie pe care v-am spus unde am „tratat-o". Apropo, după ce am venit din spital de la operaţie, am mers la medicul de la Policlinica T.B.C. Bacău, cel care-mi făcuse filmul şi mi-a recomandat internare, pe care l-am întrebat ce anume declanşase acest cancer. „O pneumonie tratată necorespunzător!" a fost răspunsul său. Fără comentarii!

Aşa cum vă spuneam, am rămas perplex de ce mi-a spus „omul care vede prin om". Mi-a mai spus că am sângele stricat în gradul II, că fizic sunt epuizat dar energetic mai am puterea să lupt. Ca şanse de supravieţuire nu mi-a dat decât 5%, şi nu a omis să-mi spună că artizanul vindecării mele sunt chiar eu, dacă vreau. Şi parcă pentru a-mi spori uimirea, cu precizia unui tomograf, a diagnosticat-o şi pe soţia mea. Fantastic! Aşa ceva nu mai văzusem niciodată! S-a întors către mine şi m-a rugat să ţin pe rând câte o sticlă de ţiţei în mână. M-a testat şi mi-a recomandat să beau din sticla a doua atunci când mă va anunţa. „Ţii post total cu apă distilată timp de 21 de zile, apoi vii la mine."

Atât, celelalte detalii, despre clismă, cum se prepară apa distilată, ce cantitate se bea etc., le-am aflat de la doamna Tudor.

După tot ce am citit despre cancer, după tot ce am aflat despre metoda de autotratament a ing. Valeriu Popa, după ce am primit prima etapă – post cu apă distilată 21 de zile – etapă care precede vindecarea mea, deci după toate acestea, tot mi-a trebuit o lună de zile pentru a mă decide. M-am hotărât să încep pe 26 aprilie, data la care cu doi ani în urma am fost operat.

Postul a decurs incredibil de bine, iar în a nouăsprezecea zi m-am prezentat pentru primirea unui regim.

Tot drumul – 300 km – mă gândeam obsedant la ce voi avea voie să mănânc, îmi treceau prin minte toate mâncărurile pe care niciodată nu le-am putut suporta, iar acum mi se păreau delicatese.

2

- Ce conduită ai urmat?

-Ajungând la „nenea Valerică" m-a felicitat, mi-a spus ca sunt pe un drum bun şi mi-a dat un regim de prerevenire de 7 zile şi B.G.-1 de 45 de zile.

Gata, nu a mai stat la discuţie cu mine, m-am urcat în maşină şi acasă (încă 300 km). În momentul sosirii acasă nu-mi venea să cred că după 19 zile de post, am putut să conduc maşina 600 km. Până acum nu puteam să accept că organismul are atâtea resurse încât să poată rezista la o abstinenţă totală alimentară. Mai târziu m-am convins că fără un psihic corespunzător fizicul nu poate rezista. Totul este să-ţi doreşti (nu să ai voinţă pentru că toţi oamenii au, dar puţini sunt cei care îşi doresc cu ardoare să ducă la bun sfârşit un lucru sau o acţiune), să demonstrezi ţie şi celor din jur că se poate, că Dumnezeu a creat organismul uman ca pe o maşină perfectă.

Nu vreau să repet ceea ce am relatat în cartea lui O. H., cert este că după ce am terminat şi B.G.-ul slăbisem 27,5 kg şi apoi au urmat regimuri alimentare „elegante", evident fără pâine, carne, sare, zahăr, fiert, copt, prăjit, fript.

De câte ori se întâmpla (şi asta nu de puţine ori) să nu-l găsesc pe Valeriu Popa, continuam cu regimul în care eram, nu treceam pe altul cu de la mine putere, mai ales că fusesem avertizat: ***„Orice greşeală cât de mică de alimentaţie te costă!"***.

3

- Care crezi că a fost secretul supravieţuirii tale?

- Nu ştiu dacă a fost vorba de un secret sau am vrut să demonstrez că un "scorpion" poate fi şi încăpăţânat, atât de încăpăţânat încât nu am vrut să ies din cuvântul mentorului meu. Nu mi-am permis să-mi îmbunătăţesc sub nici un motiv regimurile date, să adaug ceva de

la mine sau să spun că le-am ţinut „în parte“, nici să-l întreb dacă cutare produs – care nu era trecut în regim – am voie să-l mănânc.

Aveam un respect deosebit faţă de acest OM, care făcea totul dezinteresat, şi apoi, ştiu un lucru elementar: dacă cineva a învăţat să scrie, altul să înveţe să citească! Numai oamenii inferiori solicită, pentru a-şi umple „maţul“, alte alimente decât cele prescrise. La aceştia totul se rezumă la mâncare, la bunăstare, la a satisface poftele fizicului.

M-ai întrebat cum se face că am supravieţuit atât timp. Nu am nici un secret, nu am nici un „as“ în mânecă, nu am folosit nici un elixir şi nici nu am alergat precum albina din floare în floare, după nu ştiu ce medicament, la nu ştiu care terapeut, la nu ştiu care bioenergoterapeut, mai ales că în ultimul timp atât de mult s-au înmulţit, încât nici nu ştii la care să mergi. De altfel, am observat cu toţii că cei mai mulţi sunt din Republica Moldova; să fie ei mai buni decât ai noştri, sau aici au găsit un teren favorabil, o ignoranţa pe care aceştia ştiu să o exploateze, o credulitate care de cele mai multe ori frizează ridicolul?
Eu am avut încredere oarbă în „OMUL POPA“ şi în conduita sa.

În esenţă acesta este secretul meu. Uite ce am făcut de când l-am cunoscut pe „nenea OMU“ şi nu pentru că mi-ar fi spus, ci aşa am considerat eu că îmi va fi bine şi zi de zi, lună de lună, an de an, am tot acumulat experienţă. În toţi aceşti ani am mâncat numai legume, fructe, cereale, nimic preparat termic (cu excepţia cerealelor care îşi pierd vitaminele la 160 grade, ori apa fierbe la 100 grade Celsius). La lactate am apelat foarte puţin, acestea având mult mai puţine vitamine decât legumele, fructele şi cerealele.

Zilnic am făcut două/trei clisme, uneori şi patru, pentru că am fost conştient cât de important este să fii curat „pe dinăuntru“. Deschid o paranteză aici şi vă relatez că un medic din Buzău mi-a spus că "în principiu este de acord cu regimul meu dar cu clismele nu, pentru că-mi distrug flora intestinală". L-am asigurat că dacă vreodată se va întâmpla aşa, nu voi avea nevoie decât de şapte zile pentru a o reface. Am închis paranteza.

Dacă puteţi conştientiza cât de valoroasă este o clismă, cât ajută ea pentru sănătate, cum vă redă tonusul de care aveţi nevoie, atunci nu veţi mai strâmba din nas, nu veţi mai face o grimasă de ...scârbă. Am băut zilnic peste trei litri de lichide (apă + ceaiuri + zeamă de legume, de

cereale), lichide care împreună cu clisma mă ajutau să elimin uşor toxinele din organism.

Mulţi îmi spuneau că eu nu mai am toxine, folosind alimentaţia naturistă şi ducând o viaţă echilibrată, lipsită de stres, de griji, fără nopţi pierdute, fără teama că mâine va fi o zi mai grea decât azi etc. Într-un fel aveau dreptate, dar nu au luat în calcul faptul că aerul este foarte poluat, că de produsele pe care le iei de la piaţa nu poţi fi sigur, nu ştii cu ce chimicale "au fost ajutate", nu mai ştii care sunt româneşti şi care sunt turcisme etc.

Măcar numai pentru cele expuse mai sus şi ar trebui fiecare să ne luăm măsuri de protecţie, să nu ne batem joc de sănătatea noastră şi să ignorăm regulile elementare de menţinere a ei.

Mişcarea a fost totuşi unul dintre secretele mele. Zilnic parcurg kilometri întregi indiferent de ce dispoziţie am sau de condiţiile atmosferice (renunţ la mişcare numai atunci când plouă sau ninge). Primăvara, vara, toamna, alerg pe o distanţă de cel puţin opt kilometri, pentru că numai aşa pot să-mi refac încet dar sigur capacitatea respiratorie, numai aşa pot face o respiraţie corectă, care să-mi oxigeneze fiecare celulă a organismului.

În fiecare an am ţinut până la 70 de zile de post total, în mai multe reprize. Valeriu Popa nu mi-a dat post decât la început, dar eu, realizând importanţa acestuia în dezintoxicare, mi-am propus să ţin în fiecare an. Acum, când scriu aceste rânduri sunt în postul total de 33 de zile (sunt în a douăzecişipatra zi) cu care închei "norma" pe acest an.

În tot timpul anului practic autourina, atât intern cât şi extern. Atunci când îmi apare un coş pe faţă (semn bun), dacă de câte ori urinez îl masez uşor cu urină, după trei zile a dispărut. Mă bărbieresc şi mă spăl pe faţă cu urină (fără să mă clătesc cu apă), iar părul îl masez tot cu urină.

Îmi doresc din tot sufletul ca toţi oamenii să aibă optimismul meu.

Să zicem, Dane, că acesta ar fi secretul supravieţuirii mele. Mulţumit?

- Da, m-ai fascinat, dar nu eu trebuie să fiu mulţumit, ci oamenii care te vor citi.

- Înainte de a-mi adresa următoarea întrebare vreau să-ţi spun o întâmplare cu "medicul de familie".

A fost ordin ca până la o anumită dată, toţi să ne înscriem la un medic, pe care să-l consideram medic de familie. După expirarea datei ordonate, comandantul meu (dl. General) m-a chemat la biroul dânsului şi cu o notă de dojană mi-a reproşat:

- Domnule Colonel, mi s-a raportat că nu v-aţi înscris la nici un medic de familie. Este adevărat?"

- Domnule General, am onoarea să vă raportez, eu am medic de familie.

- Da? Cine este?

- Storcătorul de legume şi fructe pe care-l ţin în bucătărie!" Domnul General, care era un om de "nota zece" şi era la curent cu felul meu de viaţă, a zâmbit şi mi-a permis să părăsesc biroul.

- Ce spui de faza aceasta?

- ?

4

- Cum ai depistat calităţile tale şi cum ai colaborat cu Valeriu Popa?

- Mi se întâmpla din ce în ce mai des, ca dacă la mine sau la cineva din jurul meu apărea o jenă, o stare de disconfort, durere, era suficient să pun mâna dreaptă şi nu după mult timp se instala starea de bine.

Azi aşa, mâine aşa, până când, mergând la "nenea OMU", i-am spus ce se întâmplă cu mine. M-a privit, mi-a luat mâna dreaptă şi după ce a ţinut ochii închişi câteva secunde, mi-a spus: "Da, prin credinţă şi alimentaţie ţi-ai îmbunătăţit câmpul energetic şi vei avea posibilitatea să faci testări proprii". Apoi mi-a dat să citesc două lucrări (apărute în străinătate), mi-a spus ce lucrări să caut pe piaţa românească şi ce cursuri să urmez. Ne-am despărţit, nu înainte de a mă avertiza: "Obişnuieşti să vii la mine cu persoane suferinde, de acum încolo, înainte de a mă pronunţa eu, vreau să aud părerea ta".

Eram năucit, cuvintele mi se opriseră în gât, nu mai aveam sânge în obraji, în corp simţeam o vibraţie stranie. Mi-a pus mâna la ceafă (zona occipitală) şi mi-a spus: "Gata, acum pleacă, am de lucru".

Îmi este greu să spun prin ce treceam. Doream să citesc ce mi-a dat cât mai repede, să termin cursurile într-un timp record, să renunţ la serviciu, să mă ascund şi să apar atunci când voi fi pregătit.

Şi toate acestea amestecate cu o stare de incertitudine, că nu voi putea să fiu vreodată "ceea ce se dorea".

Eram în anul 1994, când lupta cu propriul meu EU a început. Studiu, cursuri, testări, studiu, cursuri, testări.... Aşa am aflat o mulţime de lucruri referitoare la corpul omenesc, cum şi de ce apare boala, cum poate fi prevenită, ce înseamnă compatibilităţile energetice, în ce condiţii se poate recăpăta sănătatea, ce rol joacă psihicul în viaţa omului etc.

De fapt, majoritatea covârşitoare a oamenilor crede că boala se instalează atunci când apare durere în corpul fizic, corp care nu este altceva decât o materie densă cu elemente specifice şi care realizează o protecţie utilă tuturor organelor în mediul fizic. Numai la acest nivel putem simţi durere, numai aici ia naştere suferinţa fizică.

Corpul energetic sau corpul vital se găseşte la exteriorul corpului fizic (trup de carne) şi este un intermediar între acesta şi corpul astral (sufletul). El însoţeşte corpul fizic, atât timp cât omul se află în viaţă. O modificare de structură a acestui corp poate lua naştere cu mult timp înainte de a se produce durerea în corpul fizic (zile, luni, ani). Atunci când omul moare, corpul energetic se detaşează de corpul fizic şi după 42 de zile se degradează complet şi eliberează sufletul.

Sufletul (corpul astral) este format dintr-un fluid mai puţin dens decât corpul vital, şi nu este altceva decât învelişul de protecţie al spiritului. Corpul astral este păstrătorul memoriei, simţurilor, senzaţiilor, sentimentelor, dorinţelor. Sufletul însoţeşte spiritul cel mai puţin 91 de zile şi cel mai mult 49 de ani, după care acesta (spiritul), conform programului său de evoluţie va veni (sau nu) la o nouă reîncarnare pentru a-şi ispăşi păcatele din vieţile anterioare.

Pe mine m-a fascinat corpul energetic, pe el îl pot percepe mai bine, el îmi dă toate informaţiile de care am nevoie. Acest corp, care este practic copia fidelă a celui anatomic, depăşeşte epiderma, putând avea dimensiuni de la aproximativ 7 mm până la câţiva zeci de centimetri (aura energetică). Corpul energetic primeşte din Univers şi distribuie corpului fizic forţa vitală emanată de soare.

Dacă avem grijă de corpul nostru, înseamnă că am găsit principalul instrument ce ne permite să atingem scopul esenţial al existenţei umane - PERFECŢIUNEA.

Pitagora, în tratatul său fundamental "Versurile de aur", spune: *"Trebuie să veghem mereu pentru a ne păstra într-o cât mai bună stare de sănătate corpul. Pentru aceasta, este necesar să utilizăm în mod adecvat şi cu măsură alimentele, băuturile naturale şi exerciţiile care ne sunt necesare. Justa limită aplicată cu înţelepciune va fi cea care te va împiedica să te moleşeşti şi să devii slab. Tocmai de aceea va trebui să ne obişnuim cu un regim pur şi riguros. Urmaţi acest mod de viaţă fără ostentaţie, pentru a evita să vă atrageţi neînţelegerea duşmănoasă a celor ignoranţi".*

Fiinţa umană, foarte adesea, neglijează respectarea regulilor unei sănătăţi înfloritoare, încălcând de multe ori legile naturii. În ciuda tuturor acestor greşeli destul de grave, fiinţa umană este totuşi uimită să vadă cum ia naştere suferinţa şi dizarmonia în ea şi în jurul ei.

Semnificativ este ce spune înţeleptul antic Seneca: *"Mulţi oameni caută să trăiască cât mai mult, dar foarte puţini sunt aceia care caută să trăiască cât mai bine mereu".*

Încet, încet, cunoştinţele acumulate m-au ajutat să-mi formez un "mod de lucru". Pe când Valeriu Popa testa pacientul prin atingerea mâinii acestuia, eu aşez palma dreapta deasupra palmei pacientului - o distanţă de 1-3 cm -, emit un flux energetic, şi în aproximativ 7-14 secunde sunt în măsură să pun un diagnostic. Cu alte cuvinte, testez starea "de sănătate" a corpului energetic.

Aici m-a ajutat mentorul meu, explicându-mi care trebuie să fie starea mea psihică atunci când testez, care este ordinea testării, cum trebuie dirijat fluxul, în ce zonă a palmei voi primi informaţiile, ce fel de pregătire mentală şi energetică trebuie să fac astăzi, funcţie de numărul de pacienţi de a doua zi, cum putem lua legătura telepatic etc.

Într-o perioadă de aproximativ 7 ani de când ne cunoşteam, am avut câteva "şocuri".

Primul a fost în anul 1996, în parcul 23 August, acolo unde cu toţii îi sărbătoream ziua de naştere. Topografia locului, mulţimea de oameni, vestimentaţia maestrului, coloritul ambiental, totul era parcă tras la indigo, cu viziunea din 1989, atunci când după operaţie am avut o

moarte clinică, cu puls zero. "Se făcea că într-un întuneric cumplit alunecam pe un tobogan enorm. Apoi, s-a făcut lumină şi m-am trezit într-o poiană în care un bătrân cu şapcă albastră pe cap vorbea unei mulţimi.

Stătea cu spatele şi, întorcându-se spre mine, mi-a spus: <<"Maiorule, ai venit prea devreme">>. Reţine, aceasta se întâmpla în anul 1989 şi peste 7 ani (iarăşi cifra 7), în 1996, bătrânul cu şapca albastră nu era nimeni altul decât Valeriu Popa.

Cum să nu ai un şoc, când un vis se suprapune realităţii după atâţia ani şi când o succesiune de alte întâmplări elimină din start coincidenţa!

De pildă (începusem noi colaborarea), fără să-l anunţ, am intrat în Sala Omnia, unde Valeriu Popa ţinea cursuri cu studenţii de anul întâi şi doi de la Facultatea de Parapsihologie şi Ştiinţe Cognitive din cadrul Universităţii Ecologice.

Tocmai vorbea despre cazul meu - despre vindecarea mea - stând cu spatele la studenţi, arătând ceva pe tablă şi făcând un comentariu la caseta video care se derula pe ecranul televizorului (era caseta în care eu îmi povesteam viaţa, boala şi revenirea la viaţă). M-am aşezat într-o bancă de pe ultimul rând pentru a-l urmări şi nu peste mult timp, fără să se întoarcă spre sală, mi-a zis: "Maiorule, ridică-te, vino lângă mine să te vadă lumea şi să se convingă că trăieşti!".

Dar şi mai ciudat a fost că, în noaptea în care a murit, mi-a apărut în vis şi am discutat cu el. Eram într-o misiune la Botoşani, la 600 km distanţă şi noaptea a apărut spunându-mi: "Petre, plec!"... "Vin şi eu", i-am spus, dar m-a oprit cu un gest ferm: "Tu, nu!", şi a dispărut într-o ceaţă lăptoasă.

Contează mai puţin că aceste întâmplări sunt sau nu coincidenţe, aparţin sau nu lumii reale, vor fi sau nu crezute şi acceptate. Important (pentru mine) e că între noi a fost o compatibilitate energetică, o legătură dincolo de cuvinte şi Valeriu Popa ştia acest lucru. De aceea poate, după moartea sa, pe mulţi i-a şocat apariţia mea, a mea care nu am fost în permanenţă lângă el (nici nu era nevoie pentru că, nu este aşa, îmi transmitea tot ce dorea, de la distanţă). Nici unul din cei care "se consideră" "copiii lu' Nenea Popa" nu ştiu şi nu vor şti vreodată, cum, când şi în ce fel m-a pregătit acesta, pentru ce anume m-a pregătit şi ce misiune mi-a trasat. Nimeni nu va şti vreodată cum, când şi în ce mod

mă ajută pentru a-mi îndeplini misiunea. Niciodată nu se va afla cum, când și în ce mod, EU sunt cel care cere ajutor acestuia.

Of, răutățile oamenilor!

Ce bine că Valeriu Popa m-a învățat să mă protejez energetic. Acum nimic nu mă mai atinge, sunt imun la toate genurile de răutăți, invidii, meschinării. De altfel, cu excepția nopții, atunci când dorm, în orice moment al zilei, eu sunt într-un clopot energetic. Mă protejez față de agresiunea semenilor mei (a unora dintre ei) și, evident, față de vibrațiile joase, negative ale bolnavilor pe care-i testez.

Dacă oamenii ar ști că acționând unii împotriva altora cu gândul, cuvântul sau fapta, mai devreme sau mai târziu toate se vor întoarce împotriva lor - conform principiului de acțiune al bumerangului - atunci, aici și acum, în această viață, vom avea parte numai de bucurii. Unii dintre noi nu știm, dar sunt și alții care știu și în răutatea lor înnăscută se comportă mizerabil, ca și cum totul li se cuvine, totul trebuie să se supună voinței lor, fără să ia în calcul că pentru toate vor da socoteală.

Dacă ar fi să mă refer la persoana mea, toți care m-au "agresat energetic" au plătit cu sănătatea și cu viața. Aproximativ 80% dintre ei (din Constanța, Bacău, Iași, Buzău, Medgidia) au "primit" afecțiuni cardiace, iar doi din Constanța, la nici un an de când au declanșat agresiunea, au decedat.

O să povestesc acum ceva și vă rog pe toți cei care citiți, să luați aminte și să acționați în consecință. Martor îmi este Dumnezeu că nu vă doresc decât binele.

Într-o bună zi, așa pe "nepusă masă" Valeriu Popa se trezește cu mine la ușă. Probabil că eram atât de răvășit încât m-a luat de mână și mi-a spus "gata, liniștește-te, nu este nimic grav, chiar îmi doream să se întâmple așa". Și m-a lăsat să-i povestesc ce mi se întâmplase. În ultima perioadă, aveam momente când eram martorul vizual și auditiv al unui fenomen straniu. Auzeam și vedeam tot ce se vorbește și unde se vorbește (ca să nu spun bârfește) despre mine. Fie că era vorba de locuințe personale, de birouri, de ieșiri la iarbă verde, eu "eram prezent". Două aspecte mă deranjau mai mult: unul că se făceau presupuneri false privind viața mea trecută - personală și profesională - și doi, că cei care discutau între ei sau cu familiile lor, erau colegii mei. Niciodată, până în ziua de azi, nu le-am spus nimic și nici nu le-am dat de înțeles că știu totul (vor afla poate acum).

Sau, odată când s-a pus problema unei promovări, șeful meu direct a mers urgent la comandant și i-a argumentat de ce nu trebuie să mă numească pe mine în acea funcție (mai ales că noi doi, între patru ochi, discutasem altfel). Ee, în acel moment, eu eram la etajul doi al clădirii, în birou, iar discuția se desfășura la etajul întâi. Am încetat lucrul, am pus palmele pe urechi, am închis ochii, și... ascultam. Mărturisesc sincer, vreo trei zile parcă nu am fost bun de nimic, mă "scârbise" fățărnicia individului. Numai bine că pleacă într-o misiune și este internat de urgența în spital, având probleme... cardiace. Nu trecuseră decât 7 zile.

De atunci mă confrunt cu acest fenomen, fenomen despre care "Nenea Popa" mi-a spus că era normal să se întâmple cu mine așa, dar că până se va încheia evoluția mea pe Pământ, să nu mai descriu nimănui ceea ce văd cu ochii minții. Știu că nu am respectat sfatul său, motiv pentru care m-a apostrofat de-mi venea să intru în pământ. De fapt, ce făcusem, era practic o formă de a mă testa și de a-mi uimi copilul. Stând de vorbă la telefon cu fiica mea (eu la Buzău, ea la Constanța), i-am spus pentru a doua zi: ora la care intră în examen, că va intra a treia, dificultatea biletului, locul băncii în clasa, cine o va examina și nota pe care o va lua. Atât. Evident că toate s-au adeverit, dar ce mustrare am luat eu, îmi ajunge pentru toată existența terestră și spirituală.

Dane, în mare, cam așa a decurs colaborarea mea cu Valeriu Popa.

- Ce spui, Petre, poți pe scurt să ne faci un tablou cu câteva asemănări și deosebiri dintre voi doi?

- S-ar putea să-mi fie greu, dar încerc.

La rubrica ***asemănări*** ar fi:

· amândoi am avut cancer pulmonar;

· amândoi avem studii superioare;

· și el a făcut și eu fac totul din dragoste pentru om - această creație superbă a lui Dumnezeu - fără a urmări vreun avantaj material;

· pe baza fotografiei, amândoi făceam testări la nivel energetic;

· nici Valeriu Popa nu accepta și nici eu nu accept ca pacientul să spună ce boală are;

· amândoi am primit telefoane de amenințare de la rudele pacienților care au decedat.

Deosebiri:

- Valeriu Popa testa atingând mâna pacientului, iar eu testez corpul energetic de la distanţă, fără atingere;
- Valeriu Popa avea 56 de regimuri alimentare şi erau baza tratamentului pentru un bolnav; eu am 91 de regimuri (nici unul nu seamănă cu vreun regim de-al lui Valeriu Popa, şi nici nu m-am inspirat din ele), şi în egală măsură acord importanţă şi: masajului, cromoterapiei, meloterapiei, ceaiurilor, hidroterapiei etc.
- Valeriu Popa, în câteva cuvinte, spunea pacientului ce are şi ce trebuie să facă; de regulă el revenea după perioada de post; eu dau scris pacientului tot ce am găsit la nivel corp energetic şi conduita ce o va urma;
- Valeriu Popa nu rezolva nimic prin corespondenţă; eu am peste 70% dintre pacienţi (din ţară şi din străinătate) pe care nu i-am văzut niciodată, totul derulându-se pe baza fotografiei;
- Valeriu Popa, avea casete video ale unor pacienţi cu boli grave; eu am pentru toţi pacienţii fişe personale cu o evidenţă pe calculator;
- Valeriu Popa, de regulă, nu primea persoane care erau programate să încheie existenţa terestră; eu (nu ştiu de ce) primesc pe toţi, cu excepţia celor care vin să mă testeze.
- Eu am organizat în ţară cabinete, unde mă deplasez periodic şi testez bolnavii;
- Eu am 14 regimuri B.G. diferenţiate pe grupe de afecţiuni.

Niciodată nu voi reuşi nu să-l întrec, dar nici să-l egalez pe Valeriu Popa; el a fost unicat, un altul de valoarea să nu se va mai naşte. Mare păcat că oamenii nu au ştiut să-l preţuiască pe Valeriu Popa, atunci când era în viaţă, să-l ajute, să-l sprijine, nu să-l blameze (în special medicii), să-l defăimeze, să-l acuze.

Dumnezeu să-l odihnească în Pacea Sa!

5

- Ce ne poţi spune despre actul chirurgical?

- Sunt situaţii când intervenţia chirurgicală este absolut necesară şi nimeni nu se poate opune. Să luăm de exemplu afecţiuni acutizate, transplanturi de organe, sau afecţiuni rezultate în urma unor accidente. În astfel de situaţii intervenţia medicului chirurg este salutară. Pentru nici un alt motiv, eu unul nu sunt de acord. Dacă ceva a apărut şi s-a format pe un organ sau ţesut, înseamnă că întreg organismul suferă şi atunci trebuie aflată şi tratată cauza. *Degeaba înlăturăm efectul, pentru că neeliminând cauza, în timp vor avea parte de aceleaşi manifestări.* Cu alte cuvinte manevra chirurgicală înlătură practic numai supapa de evacuare a încărcăturilor (toxine, murdării, deşeuri), obligând organismul să-şi caute o altă cale de eliminare. Apariţia unor erupţii cutanate (acnee, eczeme, furunculi), inflamărilor ganglionare, stărilor de vomă, stări febrile, într-o boală cronică, concomitent cu dispariţia altor simptome, conduce la evoluţia sa către exterior. Prin regimul de dezintoxicare, organismul (cel la care sistemul imunitar nu a atins cota zero), găseşte acele "supape" care evacuează toxinele prin piele, motiv pentru care pacientul trebuie să se bucure. Dacă toţi bolnavii ar şti acest lucru, nu ar mai insista cu întrebări de genul "de ce nodulii de la sân, ganglionii (gât, axilă, inghinali) îşi măresc într-o primă fază volumul?", "de ce creşte febra?", "de ce mi-a dispărut pata roşie?". Organismul fiind în perioada de dezintoxicare şi luând în calcul natura şi stadiul de evoluţie al inflamărilor, eliminarea toxinelor se face fie prin supuraţie fie prin resorbţie. Dacă nu se acţionează în nici un fel şi are loc o dispariţie spontană a unui simptom de suprafaţă (inflamare, furuncul, eczemă, nev etc.), se poate pune un semn de întrebare îngrijorător, mai ales în cazul unor afecţiuni cronice.

În 90 % din cazuri acesta este semnul evoluţiei spre interior, spre perturbare şi dezechilibru a metabolismului celular (un exemplu elocvent este apariţia tumorilor). Aşa se explică de ce după extirparea tumorii, este adevărat, dispar pentru o perioadă, durerile, stările de vomă, inapetenţa, dar nu pentru mult timp. Aceste simptome, cu certitudine vor reapare.

În concluzie, în majoritatea covârşitoare a cazurilor, actul chirurgical este unul simptomatic: elimină efectul dar nu şi cauza. Mă refer aici la actul chirurgical făcut cu bună intenţie şi nu la erori de genul: "ştii, nu erau calculi la colecist, dar dacă tot am deschis, l-am extirpat" sau "trebuie să te operez din nou pentru că nu am fixat corect un fragment de os" etc. Poate numai atunci când pacienţii vor avea mai mult curaj, vom cunoaşte efectele dezastruoase ale erorilor actului chirurgical.

6

- Care crezi că sunt cei mai mari duşmani ai sănătăţii omului?

- Este cea mai delicată, ca să nu spun cea mai dificilă temă pe care mi-o ceri s-o abordez. Este atât de complexă încât nimeni nu va reuşi vreodată să epuizeze acest subiect, având în vedere că odată cu creşterea gradului de civilizaţie umană, apar noi şi diversificate, sau mai bine spus, sofisticate cauze generatoare de boli. Ca atare, nici pe departe nu-mi propun să răspund în proporţie de 100% la această întrebare, cu un spectru atât de larg, încât îmi cer de pe acum scuze cititorilor, dacă atunci când voi descrie o cauză, voi "scăpa" şi câteva reguli benefice pentru sănătate. Aceasta pentru că voi avea o intervenţie separată, unde voi încerca să descriu câteva reguli de viaţă şi alimentaţie.

Să începem cu câteva consideraţii generale privind hrana, cum mâncăm şi ce mâncăm, pentru că alimentaţia noastră defectuoasă este inamicul numărul unu al sănătăţii omului.

Anticul Seneca spunea: "Omul nu moare, ci se omoară". Cât adevăr şi câtă intuiţie a avut, mai ales atunci când a făcut o ierarhizare a cauzelor care ruinează sănătatea omului. Dar, pentru omul zilelor noastre, *trei păcate mari* îi sunt suficiente apariţiei şi evoluţiei bolilor grave: *mănâncă iraţional (exagerat de mult), preferă sedentarismul, se stresează nejustificat (se agită prea mult).*

A supraîncărca organismul cu hrană este greşeala cea mai mare a bolnavilor şi a medicilor.

Nici una din creaturile lui Dumnezeu nu a încălcat atâtea legi de nutriţie ca omul, nici o altă creatură de pe pământ nu mănâncă cu o aşa de mare lipsă de discernământ ca omul zilelor noastre.

Hrană prea multă înseamnă că se forţează ficatul şi rinichii, filtrând şi prelucrând reziduurile; inima lucrează prea mult pompând lichidele din organism; ventilând şi curăţând sângele, obosesc şi plămânii. Surplusul de hrană putrezeşte în intestine iar lichidul devenind toxic distruge un plămân bolnav. "Hrana consistentă" care constă din carne şi grăsimi, produce demineralizarea şi otrăvirea cu acizi. De altfel, clinicile experimentale au constatat că metoda cea mai bună pentru ca să-ţi scurtezi viaţa, este să mănânci mult şi îndeosebi carne.

Oameni buni, vreau să înţelegeţi că veţi avea sănătate şi longevitate, numai dacă ţineţi cont de cantitatea şi calitatea hranei, pentru că de ea depinde creşterea, dezvoltarea, armonia şi vitalitatea organismului vostru. Hrana corectă este cea care influenţează starea fizică şi psihică a omului. Ea este cea care ne spune despre individ că arată bine, este plin de vitalitate, optimism, bine dispus, cu un chef de muncă şi de viaţă debordant sau, că arată obosit, îmbătrânit, crispat, indispus, irascibil, apatic, predispus la boli.

Alimentaţia defectuoasă este strâns legată de bolile gastrointestinale, de îmbolnăvirile sistemului nervos central sau ale sistemului cardiovascular. De aceea se spune că noi oamenii, ne construim corpul cu hrana pe care o consumăm. În alimentaţie, nu contează atât de mult ce şi cât avem în farfurie, ci ceea ce poate sintetiza organismul.

Mâncarea cere mare atenţie. Unul din cele mai importante momente ale zilei, de eficienţa căruia depinde sănătatea şi buna noastră dispoziţie, este masa. De starea noastră psihică, de atitudinea noastră faţă de alimentele din farfurie ca şi de atmosfera care domneşte în timpul mesei, depinde procesul de digestie şi asimilare a hranei. O stare de nemulţumire, agitaţie, ură, mânie, nelinişte, ne va otrăvi organismul pentru că hrana ingerată va fi influenţată, contaminată de starea noastră şi implicit va afecta digestia şi de aici un întreg şir de neplăceri. Obligatoriu la masă va trebui să avem un respect deosebit faţă de cei din jurul nostru, în sensul că nu trebuie să plescăim, să suflăm în mâncare, să scăpăm tacâmurile pe jos, să nu-i stropim, să nu vorbim (cu atât mai mult cu gura plină), să nu citim, să nu privim la televizor etc.

Fiecare dintre noi, trebuie să se gândească şi să mulţumească Domnului, pentru prilejul ce le-a fost oferit de a gusta din minunatele bucate, să-şi imagineze întreg traseul parcurs de produsul alimentar până ce el a ajuns în farfurie, să mestece de cel puţin şaptezeci de ori fiecare bol alimentar (pentru a fi bine insalivat), să cronometreze ca fiecare masa să dureze cel puţin patruzeci şi cinci de minute.

Ritualul mesei este unul din momentele când noi, muritorii, ne putem înălţa spiritual. Putem avea nu ştiu câte titluri universitare şi diplome, dar dacă nu respectăm aceste câteva reguli, reguli care ne conferă respectul faţă de noi înşine şi faţă de ceilalţi, nu valorăm NIMIC. Inteligenţa şi valoarea nu sunt automat recunoscute după numărul de diplome, numărul de ore de lectură şi studiu, după numărul de titluri din biblioteca personală, sau după funcţia pe care o îndeplinim în societate. *Când mâncăm în linişte şi pace interioară, intrăm în armonie cu vibraţia cosmică şi totul pe parcursul zilei ne va "merge din plin".* Pacea interioară, este acea stare pe care ne-o creăm, atunci când dăm de o parte grijile, neliniştile, nemulţumirile şi durerile noastre. Dacă nu procedăm aşa, cu siguranţă vom perturba atmosfera psihică a celor din jurul nostru.

Sunt foarte mulţi oameni care nu-şi pot ascunde stările lor negative, nu pot sau nu vor, justificând astfel: "Dacă eu o duc rău, sau dacă mă doare, de ce să mint?"

Dragii mei, fiecare avem grijile, necazurile, neîmplinirile noastre, dar asta nu înseamnă că trebuie să le încărcăm existenţa celor din jurul nostru, mai ales că pentru tot ce avem sau ni se întâmplă, numai noi suntem vinovaţi. Dacă nu vom şti să ne creăm această pace interioară, organismul nostru va ceda şi vom înfrunta sigur o boală fizică sau psihică. Dacă nu vom învăţa să controlăm lucrurile şi acţiunile mărunte, nu vom dobândi niciodată controlul asupra celor mari.

Tot ce am spus până aici nu sunt decât câteva mijloace eficiente de dobândire a autocontrolului. Cu exerciţiu, orice se poate face, nimeni nu s-a născut învăţat.

Să considerăm bucatele din faţa noastră ca fiind un dar Divin, o manifestare a iubirii Divine. Vom realiza această stare de beatitudine numai atunci când vom renunţa să mai mâncăm mecanic, fără dragoste, numai aşa de dragul de a ne umple stomacul.

Dacă vom şti cum să ne concentrăm, cum să gândim, cum să vedem şi cum să ascultăm, atunci vom avea parte de lumină, dar dacă gândurile şi preocupările noastre sunt ocupate de altceva niciodată nu vom putea auzi vocea LUMINII. Numai prin gând conştient şi concentrat vom face ca mâncarea să-şi elibereze energia solară condensată, închisă în ea şi să o distribuim în mod eficient organismului.

Înţelepţii susţin că dacă am şti cum să mâncăm, câteva îmbucături ar fi suficiente pentru a extrage atâta energie încât să poată fi mişcat întreg Universul.

Am spus mai devreme că o hrănire eficientă şi o digestie sănătoasă se realizează numai atunci când produsele sunt mâncate încet şi masticate îndelung.

Dacă timpul de masă este limitat, nu trebuie sub nici o formă să "hăpăim", să înghiţim hrană neamestecată, ci este de preferat să mâncam mai puţin dar să mestecăm bine. Aşa va reuşi organismul să asimileze tot ce este valoros în hrana ingerată, aşa vom avea o digestie bună, aşa vom preveni apariţia bolilor.

Chiar dacă repet, vă reamintesc şi acum că emoţiile puternice, oboseala, mânia, necazurile, supărările, certurile, cititul, discuţiile de orice natură, privitul la televizor, sunt şi trebuie consideraţi duşmani ai unei bune digestii. Fiecare dintre noi ştim din experienţă că pentru stimularea poftei de mâncare are însemnătate nu numai modul cum este pregătită hrana dar şi cum şi unde se serveşte aceasta. Persoana care pregăteşte masa trebuie să aibă o stare psihică corespunzătoare, să facă totul cu dragoste, cu iubire faţă de Dumnezeu, faţă de propria persoană şi faţă de cei cărora le pregăteşte masa. Altfel, starea sa emoţională se transmite automat bucatelor şi apoi implicit comesenilor, ceea ce de cele mai multe ori produce tulburări de digestie. O masă "aranjată" astfel încât să încânte ochiul, nu face decât să stimuleze secreţia sucurilor gastrice digestive, să amplifice apetitul, să creeze bună dispoziţie. Mulţi sunt de părere că un rol important are şi locul unde se serveşte mâncarea. Sunt şi nu sunt de acord cu aceasta opţiune. Nu spun că nu are importanţă dacă servim masa în bucătărie sau în sufragerie. Dar câţi dintre voi aţi mâncat stând pe un covor de iarbă, pe o pătură în pădure, pe marginea unui şanţ, fără tacâmuri sau veselă?

Câţi aţi auzit susurul apei, ciripitul păsărelelor, tunetul dinaintea furtunii, mugetul vitelor sau urletul lupilor? Veţi spune că numai atunci când sunteţi în concediu sau aţi fost în mijlocul naturii. O singură dată dacă aţi fost şi aţi trăit un astfel de moment înălţător şi aţi mulţumit Cerului şi Luminii pentru ce v-a dat, aduceţi-l în prezent, chiar dacă luaţi masa în bucătărie, sufragerie sau pe prispa casei. Faceţi din acest moment o sărbătoare şi veţi fi însutit răsplătiţi.

Pe bună dreptate se spune că "*cine mestecă bine trăieşte mult*". Cine vă grăbeşte, oameni buni? Cine vă obligă, oameni buni, să mâncaţi la o singură masă nu ştiu câte feluri de bucate? Obişnuinţa, bulimia, anturajul, tradiţia? Cine? Indiferent cine, să ştiţi că înseamnă BOALĂ. Nu vă cer să-mi daţi dreptate şi nici nu vă grăbiţi să mă blamaţi, aşteptaţi ca timpul să vă fie sau nu aliat.

În timp veţi realiza că nu este obligatoriu să mâncaţi cantităţi mari de hrană pentru a fi puternici şi sănătoşi ci, că de fapt în acest fel nu faceţi decât să suprasolicitaţi, să supraîncărcaţi organismul, stânjenind procesul de digestie, vitregind corpul de a elimina corespunzător deşeurile şi de a constata cu stupoare că apare...boala. De fapt, toată această atitudine nu are decât un nume: LĂCOMIE. Ea este cea care a adus şi aduce omului multă nefericire, pentru că ea generează neînţelegeri, revoluţii, războaie, dorinţă de acumulare (lucruri, alimente, bani, pământ, case, maşini etc.), este, indubitabil, punctul de pornire pentru toate catastrofele.

Atunci când Iisus discuta cu discipolii Săi despre bogăţiile acestei lumi, a spus: "*Adevărat zic vouă, cei bogaţi cu greu vor intra în Împărăţia Cerului şi iarăşi vă zic vouă, este mai uşor pentru o cămilă să treacă prin <urechile acului> decât este pentru un bogat să intre în Împărăţia lui Dumnezeu*". Când discipolii Săi au auzit aceasta au fost extrem de uimiţi, zicând: "Atunci cine poate fi mântuit?"

Dar Iisus i-a văzut şi a zis către ei:

"*Pentru mintea carnală aceasta este imposibil, însă cu mintea spirituală toate lucrurile sunt posibile. Iar Eu vă zic vouă: nu vă faceţi prieteni din cei ai lui Mamona, al nedreptăţii, ca atunci când veţi greşi să nu vă poată primi în încăperile lor pământeşti, ci mai degrabă doriţi adevăratele bogăţii, însăşi Înţelepciunea lui Dumnezeu, ca să fiţi primiţi în Casa Eternă care nu va dispărea niciodată*".

Cu alte cuvinte corpul astral (sufletul) al bogatului este atât de dilatat de lăcomie, de dorinţa morbidă de a acumula, încât devine o uriaşă "tumoare" care-l împiedică să intre pe porţile Împărăţiei Cerului, chiar aşa larg deschise cum sunt ele. Pentru cămilă, care are un corp fizic mare, corpul astral este mic, dorinţele sunt puţine, ceea ce-i face posibilă inclusiv traversarea deşertului atunci când mulţi au renunţat.

Aşadar vă invit dragele mele entităţi să facem din fiecare masă un veritabil eveniment spiritual, un moment de destindere în cursul zilei, un popas luminos în care inima se bucură şi stomacul se reconfortează.

Numeroşi specialişti nutriţionişti, şi multe lucrări de specialitate recomandă luarea meselor la ore fixe, trei sau mai multe pe zi, două la trei feluri de mâncare şi dacă se poate şi desert. Eu adopt şi recomand un mic dejun compus dintr-un ceai şi o fructă iar dejunul şi cina dintr-un singur fel de mâncare, în majoritatea covârşitoare a cazurilor să nu fie trecută prin foc sau apă fiartă. Iar dacă vreţi să fiu şi mai sincer cu voi, eu, nu mănânc decât o dată pe zi.

Renumitul predicator Bourdalene îşi explica sănătatea de care se bucura prin faptul că mânca o singură dată pe zi. Odată, un medic i-a spus :"Nu spuneţi nimănui, căci rămânem fără clienţi".

Am întâlnit numeroase persoane care renunţă la micul dejun sau îl iau "în fugă". Alţii, la locul de muncă, preocupaţi fiind de problemele de serviciu, neglijează să mănânce şi la venirea acasă se aşează la masă însoţiţi de o "poftă de lup".

Pentru cei care desfăşoară o activitate fizică, este totuşi o greşeală să depună un efort maxim de muncă pe stomacul gol, iar mai târziu să-şi supraîncarce aparatul digestiv cu cantităţi mari de alimente, care nu sunt nici bine masticate şi evident nici bine digerate, tulburând activitatea armonioasă a organelor digestive, producând în organism dezechilibru şi generând o multitudine de boli.

Să fie clar multora dintre voi, boala nu vine niciodată ca un infractor, neanunţată. Ea vă dă de ştire, numai că voi nu vreţi să veniţi în ajutorul organismului vostru, sau ignoraţi pur şi simplu primele simptome, crezând că totul este trecător.

Sunt extraordinar de puţini oameni care, în momentul când îi supără ceva, apelează urgent la un ajutor medical.

Ceilalţi găsiţi fel de fel de scuze: că trebuie să plecaţi în concediu, că aveţi control la serviciu, că are copilul examen, că începe copilul şcoala, că zugrăviţi, că vă vin musafiri, că nu aveţi bani, ş.a.m.d. Şi uite aşa, tot amânând, durerile sau simptomele alternează prin apariţii şi dispariţii, se acutizează şi când vă hotărâţi să cereţi ajutor, uneori este prea târziu.

Dragii mei, câţi dintre voi aţi mers şi aţi spus:

"Domnule doctor spuneţi-mi vă rog, ce să fac să nu mă îmbolnăvesc?" Nici unul. Toţi aşteptaţi să ajungă cuţitul la os. De unde un asemenea mod de a gândi? De unde o asemenea neglijenţă faţă de organismul vostru? Pentru că toţi vreţi să ajungeţi la o anume bunăstare, la un anume standard de viaţă, să realizaţi o competiţie cu cei din jurul vostru, şi, evident, vreţi totul repede, de aceea nu vă ajunge timpul. Nu banii, casa, maşina, haina, pământul etc., sunt totul în viaţa unui om, bunul său cel mai de preţ este sănătatea. Dumnezeu v-a dat-o ca să vă puteţi bucura de viaţă, iar voi vă bateţi joc de ea. Prin comportamentul vostru nu faceţi decât să vă alteraţi starea de sănătate şi să deterioraţi relaţiile cu cei apropiaţi sau nu, din jurul vostru.

Pe bună dreptate se spune că suntem ceea ce gândim. Va trebui să credeţi cu tărie acest lucru, pentru că mai devreme sau mai târziu totul va deveni realitate. Supărarea şi în general **emoţiile negative** produc modificări la nivelul tractului digestiv, în sensul ca secreţia sucurilor gastrice este oprită şi ca atare alimentele nu mai pot fi digerate corect iar organismul suferă. Primul organ (glandă) care suportă şocul emoţiilor noastre este ficatul, care secretă bila, funcţie de natura acestora şi ca atare ajută sau nu digestia. Supărările opresc parţial sau complet secreţia bilei, iar emoţiile pozitive - bucuria, voia bună - o măresc.

A. Cehov a spus: *"Starea de spirit normală a omului este bucuria"*. Atunci de ce, dragii mei, vă supăraţi din orice, vă amăgiţi, vă otrăviţi sângele, pentru că în fond nu rezolvaţi nimic pozitiv - ceea ce trebuie să se întâmple sigur se va întâmpla - dar, cu siguranţă, încet, încet, vă veţi ruina sănătatea.

Avicena, celebrul medic tadjic din Buhara, acum peste o mie de ani, spunea că *medicul dispune de trei mijloace: cuvântul, ierburile şi cuţitul.*

Cuvântul este cel mai valoros şi mai puternic mijloc pentru a influenţa boala şi a stabili legătura între medic şi bolnav, între bolnav şi ceilalţi. Cuvântul medicului sau al oricăruia din jurul bolnavului poate avea o influenţă uriaşă. Funcţie de mesajul pe care îl aduce suferindului, cuvântul poate să facă un mare bine, dar în egală măsură, poate aduce şi cel mai mare rău. Când omul trăieşte emoţii de bucurie toate procesele din organism se desfăşoară într-un ritm intens: ţinuta se îndreaptă, obrajii se îmbujorează, respiraţia devine mai adâncă, pulsul este mai bun (accelerat), dispare oboseala, pofta de viaţă şi de muncă sporesc. Emoţiile negative se pot uşor ghici pe faţă şi în ţinută, sunt opusul celor pozitive şi sunt cele care duc la slăbirea rezistenţei organismului în faţa bolilor.

Logica ne "forţează" să admitem că ***unul din cele mai bune medicamente împotriva bolilor este bună dispoziţie***. Dacă emoţiile negative de amploare mai mică pot fi uşor stăpânite, în schimb, în faţa unor încercări neobişnuite, catastrofale, se cere o rezistenţă,o dârzenie de care pot da dovadă numai spiritele călăuzite de un ideal, de o corectă concepţie despre viaţă. Prin ţinuta şi tăria lor morală nu se lasă doborâte oricât de grele ar fi împrejurările şi oricât ar părea acestea cu neputinţă de suportat.

Buna dispoziţie, sentimentele şi emoţiile pozitive sunt o comoară nu îndeajuns de preţuită, care are deopotrivă şi duşmani dar şi prieteni. Pentru a vă bucura pe deplin de ele, pentru a le păstra şi cultiva cât mai mult timp întregi, neatinse şi nealterate, trebuie să le apăraţi. Pesimiştii, oamenii care "scuipă venin", care nu sunt mulţumiţi niciodată de nimic şi văd rău pretutindeni şi în orice, prin neliniştea, comportamentul, blazarea, tristeţea lor contagioasă, descurajează, creează şi întreţin o tensiune nervoasă permanentă, atât pentru ei, dar mai ales pentru cei din jurul lor.

De aceea, nu numai că vă recomand dar vă conjur, vă oblig dacă vreţi, fugiţi de compania agitaţilor, dezamăgiţilor, negativiştilor, nevropaţilor, paranoicilor. Căutaţi în schimb anturajul oamenilor veseli, sănătoşi la minte, mereu cu zâmbetul pe buze, deschişi, luminoşi, adevăraţi "condensatori de energie". Optimismul este cel care aduce mereu şi oriunde bucurie, oriunde el apare feţele se luminează, el aduce soare, culoare, lumină, voie bună. Veţi spune că este foarte uşor să dau sfaturi, mai ales în condiţiile vieţii tumultoase şi nesigure în care trăim astăzi, când nici nu poţi întrezări ce-ţi aduce ziua de mâine, când greutăţile în familie sunt din ce în ce mai mari.

Corect. Dar oricât ați dori, nu puteți schimba nimic. Luați numai partea bună a lucrurilor și mențineți-vă sănătatea.

Astăzi la consultație a venit o doamnă pentru următorul regim și la un moment dat mi-a spus: "Nu știu, cred că pierderea serviciului m-a adus în situația să mă îmbolnăvesc de cancer". Am privit-o și am întrebat-o: "Doamnă, de un an de zile supraviețuiți acestei boli, acum pentru dumneavoastră ce valorează mai mult sănătatea sau serviciul?". "Fără discuție, sănătatea", mi-a răspuns. Știu că sunt și voci care vor spune: "Bine, dar eu am 5 sau 7 copii, ce fac fără serviciu?". "Ce faci, doamnă sau domnule? Te gândești că Dumnezeu ți-a dat acest prag să vadă cum îl treci, cum te zbați, cum blestemi, cum urăști, care îți este zbuciumul interior, cum te lamentezi etc. Dacă vei proceda așa îți va da și o boală, dacă nu, te va ajuta.

"Ajută-te tu singur, și Cerul te va ajuta" spunea Iisus. Și apoi, atâta timp cât în jurul vostru și al copiilor voștri este vegetație verde, fruct în pom și apă în izvor, nu veți muri niciodată de foame. Implorați-L pe Cel de Sus să vă ducă într-un cort sau bordei dar să vă lase sănătatea.

Haideți, vă rog, schimbați-vă mentalitatea, realizați o dată pentru totdeauna că de cele mai multe ori ne "aprindem" și ne enervăm pentru fleacuri, transformând un nimic într-o dramă. Crezi că dacă ai spart acum o vază (chinezească) o mai poți reface? Nu crezi că este un consum psihic inutil? La ce-ți ajută? Așează-te, calmează-te și alege: vază sau sănătate? Pentru că oricum peste o săptămână sau o lună acest incident îți va apare ca ceva mărunt, neînsemnat iar reacția ta de atunci nejustificată, disproporționată față de energia nervoasa risipită. Vreau să gândiți numai pozitiv, pentru a reuși să vă mențineți sau recăpăta sănătatea.

Iisus a spus: *"Cine seamănă vânt va culege furtună"*.

Altfel spus, cine emite (înmagazinează) răutate, mai devreme sau mai târziu, în această viață sau în celelalte, va culege tot răutate (boală, dispreț, ură, suferință, mizerie, calomnie, invidie, meschinărie etc.). La noi se spune: "Bine faci, bine găsești".

Nici nu mai trebuie demonstrat că întotdeauna **gândurile negre** urâțesc și îmbolnăvesc sufletul (psihicul), îl fac să fie chinuit și nefericit.

Amintiți-vă mereu că cea mai mare forță din lume (și cea mai teribilă armă) este ideea sau gândul. Gândul întrece cu mult în viteză lumina, lui nu-i trebuie nici un timp pentru a călători, este mai fin decât eterul sau mediul de manifestare a electricității.

Multe crize și dureri sunt rezultatul propriei gândiri. Gândurile au puterea magnetică de a atrage ceea ce este asemăntor lor, și rețineți fără să mai uitați vreodată că întotdeauna, ca viața fizică, organică si fie armonioasă, trebuie ca viața mintală să fie bine organizată, echilibrată.

O stare corespunzătoare, o bucurie nobilă, o privire și un cuvânt frumos, vă trimite un flux de viață și de vindecare, iute ca un fulger, până la cele mai periferice celule, în timp ce o emoție negativă, un gând urât, rău, un blestem gândit sau rostit, trimite otravă în milioanele de celule ale corpului. Poți lua orice medicament, poți mânca orice produs sau poți bea orice combinație de ceaiuri. Efectul va fi nul pentru că otrăvurile mintale nu pot fi anihilate. Sunt persoane care în câteva minute își otrvesc așa de mult organismul prin modul cum gândesc, încât timp de câteva zile tot corpul lor este bolnav. Când spiritul este tulburat se perturbă hrana țesuturilor organismului, când sufletul este încărcat de ură, manie, gelozie, sucul gastric este secretat în condiții nepotrivite, este de calitate inferioară, nu mai are proprietățile chimice normale și adeseori conține chiar o adevrată otravă. Iată dragii mei cât de mare este puterea unui gând asupra funcțiilor organice.

Dacă vreți să aveți o atitudine victorioasă împotriva bolii, trebuie să înlăturați orice gând negativ (gelozie, ură, răzbunare, blestem), iar dacă ați emis deja astfel de gânduri, căiți-vă, opriți-vă pentru totdeauna.

Recăpătați-vă sau întoarceți-vă la credință căci numai ea este puntea care unește conștientul cu subconștientul. Credința în Dumnezeu, în organismul nostru și în calea pe care o urmăm, ne asigură calitatea vieții. De fapt, *viața noastră este măreață sau inutilă, după cât de adânc, de puternic sau de slabă ne este credința.*

De aceea voi oamenii *trebuie să emiteți permanent gânduri de armonie, pace, dragoste, bucurie, echilibru, lumină și iubire.*

Ele circulă cu viteza fulgerului în toate direcțiile și datorită fenomenului de rezonanță, pătrund în mințile persoanelor care au frecvențele predominante de vibrație asemănătoare, generându-le apoi gânduri similare. În cazul unui om egoist și răutăcios a cărui minte este mereu plină de invidie, gelozie, ură și răzbunare, acesta va emite constant în jurul său gânduri discordante, chinuitoare, josnice, care vor intra fulgerător în mii de minți ce vibrează atunci (nu mai vorbesc de mintea celui căruia i-a fost destinat gândul), sau mai târziu la unison cu asemenea gânduri, provocând în cele din urmă gânduri asemănătoare cu cele recepționate.

Cu alte cuvinte omul seamănă gând și culege o acțiune.
El seamănă o acțiune și culege un obicei.
El seamănă un obicei și culege un caracter.
El seamănă un caracter și culege un destin sau altfel spus KARMA.
Omul și-a făurit și își făurește propriul său destin prin propriile sale gânduri și acțiuni predominante.

Prin gândire justă și exersare susținută, grație rezonanței benefice cu energiile subtile cosmice, el poate deveni stăpânul destinului său. Este foarte periculos să ne supărăm pe oameni și să-i urâm, mai ales pe cei de care suntem legați bioenergetic: părinți, soție (soț), copii, omul iubit, rude.

Să luăm de exemplu un cuplu care s-a destrămat. Unul dintre ei încă îl mai iubește pe celălalt, iar celălalt la rândul său îl urăște. Indiferent de natura gândurilor emise de cel care urăște, efectul de bumerang se produce, gândurile se vor întoarce la emitent așa cum au fost lansate și va avea parte numai de ce "a semănat". Când se mai întâlnesc, "răutăciosul" se plânge de necazurile pe care le are și cât de rău îi merg toate. "Bine, dar de ce mă vorbești de rău celor din jurul tău?" îl (o) întreabă celălalt. "Te vorbesc de rău ca să te apăr"- răspunde "răutăciosul(a)" !!!

Sunt dispus să ofer orice celui ce mă face să înțeleg unde este logica unei asemenea gândiri, a unui asemenea comportament. Nu veți reuși NICIUNUL ȘI NICIODATĂ. Aceasta nu este decât o gândire emisă de o minte bolnavă.

Omul, în timpul existenței sale pe pământ, emite din ființa sa, *trei feluri de forțe*.

Prima categorie sunt vibrațiile mentale, care se răspândesc în infinit, numite **gânduri**; ***a doua categorie*** de forțe sunt **dorințele** care se nasc în spiritul nostru și se fixează ca idei -forțe- în corpul nostru mental - iar ***a treia categorie*** sunt forțele fizice denumite **fapte**, care sunt puse la lucru de cele două forțe descrise mai sus: **gânduri și dorințe**.

De reținut că energiile mentale sunt cele mai puternice, căci ele acționează asupra materiei cu care și din care Creatorul a creat și creează totul. Când vă gândiți la cineva se creează o punte energetică între voi și omul la care vă gândiți. Are loc un schimb de informație și de energie. De aceea orice gând rău emis reprezintă un atac energetic care poate aduce un prejudiciu. Am spus "poate" pentru că prejudiciul nu are loc decât la o persoană care nu știe să se protejeze energetic.

Dragii mei, rugați-vă așa: "**Doamne, dă tuturor celor din jurul meu sănătate iar mie răbdare**", și veți fi protejați și asigurați împotriva multor păcate.

Vreau să nu uitați nici un moment că omul în viața sa pe pământ are două karme în fața sa: una din viețile trecute, care l-a adus aici și acum, cu fizicul, sexul, inteligența și starea lui socială, iar a doua este cea pe care de acum încolo o va urzi în această viață și o va împleti cu cele trei forțe: gând, dorință, faptă.

Atenție, deci, la cum, când și ce gândiți. Cu gândul a creat Divinul Tată tot ce vedem și nu vedem.

Dar *ideea cea mai sublimă rămâne rugăciunea*, care în bucurie, să mulțumiți Tatălui iar în nenorocire să vă înălțați gândul la Cel ce conduce și are grijă de tot Universul. O rugăciune pornită din suflet se înalță spre Centrul Divin și de acolo coboară o rază, care te scaldă, dându-ți sănătate în boală, ajutor în primejdie, mângâiere în durere și liniște pentru zbuciumatul tău suflet. Iată de ce trebuie **să aveți o mare grijă în tot momentul la ceea ce faceți, gândiți sau vorbiți, pentru că totul se înregistrează și toate trebuie plătite.**

De dimineața până seara când vă culcați, gura v-a mers mereu și de cele mai multe ori ați dojenit, criticat, ocărât sau blestemat. Mai rar emiteți gânduri de laudă sau cu o structură afectivă de iubire, pentru că multe dintre ele sunt de răzbunare, în care gelozia se țese cu invidia.

Marea lor majoritate au la bază eul vostru, egoismul vostru, presupus ofensat sau diminuat.

Făcând un raport între cele trei categorii de forțe omenești, într-o zi am spune că: ***o dată greșiți cu fapta, cu o sută greșiți cu vorba și cu zece mii greșiți cu gândul.***

Vedeți, cele mai numeroase greșeli, omul le face cu gândul. De aceea fericit este acela care nu greșește cu fapta, însutit mai fericit este cel care nu vorbește de rău pe aproapele său și nespus de fericit va fi în viața viitoare, omul care se va sili să nu greșească deloc cu gândul.

Cu toții știți că nu există cauză care să nu aibă efect. **Prima lege** spune că orice cauză produce un efect. Cea de-a **doua lege** spune că orice cauză, după ce circulă câtva timp prin lume, se reîntoarce la emitentul ei. Și pentru că având doua legi apărute nu se putea să nu se nască și o a **treia** care spune că întotdeauna cauza va produce acel efect, bun sau rău, pentru care ea a fost provocată.

Fiți cu băgare de seamă, fiți foarte atenți, pentru că prin acțiunea, vorba și gândul vostru, veți dezlănțui cauza, care nu veți ști ce efecte va produce. După ce cauza a acționat acolo unde a fost trimisă, obligatoriu ea se reîntoarce asupra emitentului. Din acest moment, voi oamenilor veți simți efectele, înghițiți, suportați și în același timp vă supărați pentru că nu vă mai recunoașteți opera. Vă mirați că sunteți calomniat, lovit, înjurat, păgubit, marginalizat sau eliminat din colectivitate și toate acestea fără să vă știți vinovați. Greșiți, greșiți amarnic!

Orice supărare, că este mică sau mare, de oriunde v-ar veni să știți că este opera voastră personală. Reacțiunea se întoarce asupra voastră atunci când nici nu vă așteptați și când ați uitat cu desăvârșire de acțiunea voastră trecută. Degeaba căutați vinovați în jur, nu-i veți descoperi pe cei care v-au provocat necazul sau supărarea, nu dați vina pe alții, pentru că voi sunteți cauzatorii. A trecut mult timp sau poate vieți și voi nu o mai recunoașteți pentru că s-a întors la voi sub o altă formă, generând un alt efect.

Credeți că dacă cineva încearcă să vă lovească o face în mod gratuit? Nu, verificați-vă urgent atitudinea. Unde ați greșit? În privire, în gest, în faptă? Cu excepția nevropaților - care oricum nu circulă liberi în societate - nimeni, dar absolut nimeni nu vă va agresa fără vreun motiv.

Nu încercați să derulați evenimentele din ziua respectivă, mergeți cu o zi, o săptămână, o lună, un an sau ani în urmă și vedeți ce s-a întâmplat, unde și cum ați greșit.

Înseamnă că astăzi este momentul să plătiți pentru cel pe care l-ați agresat - cu vorba, fapta, cu gândul.

Luați aminte vă rog la ce ne învață Iisus:

"De aceea, ascultați-Mă, nu doar lucrurile necurate care intră în corpul omului îl murdăresc, ci mult mai mult gândurile rele și necurate, care vin din inima omului, îi murdăresc ființa interioară și îi murdăresc și pe alții.

Astfel, fiți atenți la gândurile voastre, purificați-vă inimile și hrăniți-vă numai cu hrană pură."

Niciunde nu veți întâlni un îndemn mai înțelept și mai plin de adevăr ca acesta. Nu vă rămâne decât să-l aplicați și veți constata cu uimire prefaceri miraculoase, atât în plan mental cât și în cel al sănătății.

Chiar dacă tema gândului și a structurii energetice a organismului uman va fi analizată în următoarea lucrare, vreau să vă atenționez: renunțați la gândurile și preocupările voastre mentale cotidiene, obișnuite, inferioare - mese copioase, chefuri, plăceri senzuale, urzeli calomnioase, promisiuni neonorate, sau la găsirea unor mijloace de a vă lovi adversarul - nici nu știți cât veți avea de pătimit. Eu v-am avertizat.

Cu nici un chip nu pot trece mai departe dacă nu vă supun lecturii una din învățămintele și pildele celui ce este prețuit, Arhimandrit ARSENIE PAPACIOC, de la Schitul Sfânta Maria - Techirghiol.

"Împărtășania te desăvârșește, nu-ți iartă păcatele. Dacă te spovedești, Dumnezeu te dezleagă prin duhovnic și la împărtășit. Dar să te dezlege de păcate mai întâi. De faptul că ai o ură pe cineva - te-a jignit cineva și ai zis: < Treaba lui. Ce dacă m-a jignit!>. Nu! Trebuie să-l înconjori, să faci o legătură sufletească, ori să-ți recunoști greșeala, ori, în sfârșit, să nu-l lași să aibă o apăsare sufletească asupra ta. Să nu zici: < Nu mai am nimic cu el! >, că e tot un fel de a-l disprețui și a te vedea pe tine mai presus de el.

Păstrează o legătură măsurată, care se potrivește cu armonia. Vorbește cu el, să vadă că ești cald, nu respingător. Ura își face loc imediat.

N-ai nimic cu el, dar nu-i dai bună-ziua. N-ai tu chiar nimic cu el? Sau te saluţi cu toată lumea, dar cu amărăciune şi cu noduri. Asta nu e bine. Frăţiile voastre, trebuie să ştiţi că a iubi pe vrăjmaşi este o poruncă. Dar pe nevrăjmaşi? Dar pe unul care ţi-a năzărit: <Uite şi ăla cum e, fistichiu! > Trebuie să fiţi serioşi în ce priveşte relaţia mută cu lumea, nu relaţia manifestă. Trebuie ori să-l compătimeşti ori să-l fericeşti în inima ta. Eram la închisoare şi era acolo un om rău, foarte rău. Nu puteai să ai o relaţie cu el. Şi am zis în inima mea aşa: < Măi, ăsta are şi el o mamă şi mama sa îl iubeşte. Noi nu-l iubim. O, ce bine că îl iubeşte şi pe ăsta cineva!> Nu trebuie să ne complicăm judecând. Şi te mărturiseşti incomplet cu câte din astea faci: judeci, vorbeşti de rău şi ele se înregistrează toate. E uşor să spui: <Uite ce a făcut!> dar tu nu ştii de ce a făcut şi nici nu-i cunoşti întoarcerea lui cu lacrimi. Şi nu auziţi că-i mai iubit de Dumnezeu dacă se întoarce decât cel care nu a căzut? Şi ce te faci tu? Pentru că s-a creat un obicei, şi asta-i prost, să se vorbească cu uşurinţă de rău de altul: <Da' ce, numai eu vorbesc? Da' ce, nu merită? Da' ce, nu văd eu ce face?>

Fraţilor, nu există în creaţia lui Dumnezeu nimic, fir de iarbă, să nu ştie Dumnezeu de el. Au doar de iarbă se interesează mai mult Dumnezeu decât de oameni? Şi atunci, sigur că suntem urmăriţi.

Şi nouă ni se cere dăruirea. Vreţi să biruiţi: smeriţi-vă şi nu judecaţi pe nimeni. Pentru că în felul acesta veţi fi liberi. Altfel nu. Îţi duci viaţa în funcţie de păcatele celelalte, că nu te astâmperi să-l judeci pe el. Iei lucruri prin comparaţie. <Eu nu sunt aşa!> Şi te iei în comparaţie cu un om pe care îl numeşti ticălos.

De ce nu te iei în comparaţie cu Sfântul Apostol Petru sau Pavel sau Sfântul Siluan Atonitul? De ce nu te iei în comparaţie cu diferiţi Părinţi cunoscuţi, care duc o viaţă aleasă? Mântuitorul spune: **Iubiţi pe vrăjmaşi,** pe cel care-ţi face rău. Cum e vorba: <Mi-a zis şi i-am zis şi am să-i zic!> Nu numai că nu-l ierţi dar te gândeşti la o răzbunare faţă de el. Vreţi răzbunare? Vă învăţ eu: să-l iubiţi şi să-l pomeniţi la rugăciune. Pentru că dacă te răzbuni, rămâi dator la Dumnezeu. Dacă nu te răzbuni, rămâne Dumnezeu dator la tine şi e mai bine aşa, că spune şi Scriptura: **Răzbunarea e a Mea!"**

Oameni buni, prin comportamentul vostru vă aduceţi boala în organism. Emoţiile şi gândurile voastre negative influenţează în rău sistemul nervos, digestia şi sistemul circulator.

Niciodată boala care apare nu se datorează unei coincidenţe sau întâmplări, ci este un EFECT, o necesitate pe care omul o merită cu prisosinţă, datorită gândurilor şi acţiunilor sale rele de până atunci, din această viaţă sau din existenţele anterioare (reîncarnări). Nu contează dacă veţi crede sau nu în reîncarnare, de suferit tot veţi suferi în această viaţă, suportând consecinţele gândurilor şi acţiunilor voastre.

O viaţă neechilibrată, cu ore neregulate şi insuficiente de somn, o alimentaţie haotică, lipsa de mişcare, de sport, o muncă dusă într-un ritm exagerat, suprasolicitarea sistemului nervos cu tot felul de gânduri, nerespectarea normelor de igienă, griji de tot felul, nu face decât să macine zilele omului încetul cu încetul, scurtându-i în mod sigur şi irevocabil viaţa.

Munca neplanificată, prost organizată, executată în asalt, în condiţii rele, cu nopţi nedormite, cafele, ţigări, duc inevitabil la oboseala excesivă a creierului, adică la surmenaj. Surmenajul este un fenomen anormal, patologic şi se consideră a fi cauza principală a **nevrozei astenice,** care se răspândeşte tot mai mult în lume. Nemulţumirile, emoţiile neplăcute, repetate, necazurile, viaţa agitată şi dezordonată, nesiguranţa, teroarea de eşec pot provoca traume psihice capabile să genereze o nevroză. Dar cauza cauzelor în declanşarea unei astfel de boli o constituie conflictele în sfera profesională, în viaţa de familie şi în cea sexuală. Evident că nu toate aceste conflicte duc la nevroză astenică, pentru că fiecare individ are o structură specifică aparte, un anumit tip de sistem nervos. Predispoziţiile genetice măresc considerabil condiţiile apariţiei unei astfel de afecţiuni, la care se adaugă şi intoxicaţiile cu tutun, infecţiile de orice fel, alcoolul, excesul de medicamente.

Chiar dacă este o boală a creierului, asta nu înseamnă că nu se produce o perturbare şi la nivelul întregului organism. Semnele cele mai des întâlnite sunt oboseala, durerea de cap şi insomnia.

Oboseala având un caracter special, individual, este continuă şi apare de regulă dimineaţa, la trezirea din somn. Bolnavii se trezesc mai obosiţi decât la culcare. Ea nu cedează nici cu medicamente, nici la repaus sau odihnă în pat, deseori fiind însoţită de irascibilitate, de neputinţa de a se linişti şi destinde, de senzaţii cu totul şi cu totul neplăcute, penibile.

Durerea de cap apare ca o senzaţie de apăsare pe craniu, cu greutate în gândire, cu tulburări de vedere şi de memorie, care nu cedează la calmante şi este însoţită întotdeauna de **insomnie**. În marea lor majoritate, oamenii caută să scape de aceste neplăceri apelând la cafea, ciocolată, alcool, fumat, sucuri sintetice etc.

Cafeaua este un puternic impurificator. Cofeina din cafea este drogul cu cea mai puternică acţiune psihoactivă din câte există, care creează dependenţă şi de aceea trebuie evitată. Cafeaua decofeinizată este chiar mai toxică, deoarece conţine solvenţi chimici foarte nocivi (aceştia au fost folosiţi pentru extragerea cofeinei). Pentru rinichi cafeaua este ca o picătură chinezească, pentru că ei îi trebuie cel puţin 28 de ore ca să fie eliminată. Aici nu contează că bem o ceaşcă sau 3-4, pentru rinichi aceeaşi sarcină dificilă rămâne. Ea este periculoasă şi pentru stomac şi intestin pentru că formează acid, diminuează vitalitatea organismului şi predispune la boală. De asemeni ea secătuieşte organismul de vitaminele din complexul B, vitamina C, zinc, potasiu, minerale, provoacă mâncărimi rectale, poate determina afecţiuni benigne ale sânului şi afecţiuni ale prostatei. Adesea marii băutori de cafea suferă de nervozitate crescută, pentru că eliberarea zahărului depozitat în ficat generează o dereglare a sistemului endocrin – se epuizează suprarenalele şi apare o stare hipoglicemică – şi pentru că o cantitate mare de cofeină se acumulează în ţesuturile adipoase, eliminându-se cu greutate.

Cafeaua este considerată unul din factorii generatori de hipertensiune arterială şi de apariţia cancerului la vezica urinară şi la căile urinare inferioare. Persoanele care beau zilnic câteva ceşti de cafea prezintă un risc de a face infarct cu 50% mai mare decât al celor care nu obişnuiesc să bea cafea. La testele efectuate pe animalele de laborator s-a demonstrat ca incidenţa cea mai mare a cancerului este determinată de cafeaua decofeinizată.

Bine, mă veţi întreba poate, că sunt semeni de-ai noştri care după ce au băut o cafea simt că înlătură oboseala şi au o senzaţie de claritate în gândire, că au la îndemână cel mai veritabil purgativ etc. Da, ceva adevăr există. Cofeina acţionează în mod direct asupra sistemului nervos central, determină aceste avantaje, dar comparativ cu dezavantajele expuse mai sus, nu se merită, credeţi-mă.

Concluzionez, aducându-vă la cunoştinţă că cercetările de ultimă oră demonstrează că un consum de cafea - chiar şi atunci când nu se face abuz - conduce la extragerea calciului din oase, mai cu seama la adulţi, accelerând procesul de osteoporoză.

Alcoolul, chiar dacă este folosit pentru a crea voie bună, ambianţă, antren, într-un cuvânt, el aduce mai mult durere şi suferinţă decât bucurie. Gândiţi-vă numai câţi oameni de talent şi de valoare s-au pierdut şi se mai pierd din cauza lui!... Consumând regulat băuturi spirtoase, chiar dacă nu se îmbată, individul nu-şi dă seama cum îşi otrăveşte organismul şi încet, încet, devine un alcoolic cronic. Zi de zi, an de an, el introduce în organism o cantitate de alcool. Reţineţi, vă rog, nu cantitatea de lichid băut contează, ci cantitatea de alcool pe care acesta o obţine. Astfel, 250 ml de bere, 100 ml de vin alb, 75 ml de vin roşu şi 25 ml de rachiu conţin aceeaşi cantitate de alcool pur: 10 ml. Alcoolul distruge organismul încet şi sigur, el nu este un prieten, ci un duşman diabolic al omului, care se pomeneşte la un moment dat cu o boală gravă şi pe care de cele mai multe ori nu o mai poate vindeca. Alcoolul nu este un stimulent, ci un sedativ - depresiv al sistemului nervos central, care distruge celulele cerebrale pentru că determină reducerea cantităţii de apă necesară din ele. Este o falsă impresie că vă încălzeşte, mai degrabă vă răceşte, pentru că intensifică transpiraţia şi pierderea de căldură a organismului, este responsabil de spargerea vaselor de sânge şi diminuează capacitatea ficatului de a prelucra grăsimile. Secătuieşte corpul de vitaminele B1, B2, B6, B12, C, K, acid folic, zinc, magneziu şi potasiu, iar în timp, cauzează vătămarea tuturor organelor interne.

Alcoolul te face din om neom, îţi amorţeşte simţurile şi reflexele, îţi pierzi controlul, te crezi zmeu, toţi trebuie să ţi se supună, acum vrei să rezolvi toate diferendele, acum ţi se năzare orice, că s-a uitat unul urât la tine, că te-a înjurat, că te-a înşelat (cândva), că te-a jignit, că nu este bună mâncarea, că apa este prea fierbinte etc. Deveniţi mai rău decât cel mai feroce animal. Vă urcaţi la volanul maşinii şi...curmaţi vieţi omeneşti, violaţi şi... produceţi traume psihice pe viaţă. Dar cel mai frecvent, aveţi întotdeauna ceva de împărţit cu soţia; că nu vă înţelege, că vă înşeală, că se uită la alţii, că de ce se îmbracă aşa, că de ce se coafează, că de ce îşi cumpără un anume obiect, că ce-i trebuie curs de înot (fitness, aerobic, yoga, gastronomic etc.), ş.a.m.d.

Neomul din acest bețivan nu și-a pus niciodată întrebarea cum ar reacționa dacă măcar o dată pe an rolurile s-ar inversa. El, pentru că este bărbat în casă, „stâlpul familiei", își permite orice, iar „sclava" sa trebuie să fie umilită, să-l descalțe, să-l dezbrace, să spele acolo unde el a vomat, să spele pantalonii pentru că el a uitat că nu este la closet, să suporte urletele și hachițele lui etc. Că te vei îmbolnăvi tu, ființa umană ratată, nu este nici o nenorocire, dar ai cel puțin respect, dacă nu milă, față de soția ta, față de copii tăi, pentru că ei în mod sigur se vor îmbolnăvi. Oameni buni, fraților, dragii mei, am întâlnit „bestii" care aveau o plăcere diabolică să vadă lacrimi și suferință, sau, ce este mai umilitor, atunci doreau să facă dragoste cu soția lor, în halul acela în care erau.

Vă las pe voi toți să judecați un astfel de comportament "uman". Dar cel mai mult aș vrea ca voi, cei care sunteți într-o simbioză cu paharul, cu alcoolul, respectați-vă pe voi ca oameni, pe cei de lângă voi ca fiind creații ale aceluiași Dumnezeu, protejați-vă reciproc sănătatea.

Un alt factor cauzator de boală, care afectează în special neuronii și glandele, provocând tot felul de suferințe, mentale și fizice, este **gelozia, neîncrederea, anxietatea**. Gelozia și invidia sunt sentimente cu adevărat devastatoare.

Starea internă a femeii determină în bună măsură comportamentul bărbatului. Nu gratuit se spune: *"O femeie nobilă se cunoaște nu după cum se comportă ea ci după cum se poartă bărbații cu ea".*

Deci, comportarea tactică a bărbatului o determină femeia iar comportarea strategică a femeii – bărbatul. În schimb starea interioară și exterioară a familiei depinde de ambii soți. La baza unui cuplu solid și fericit stau dragostea, armonia, respectul reciproc, credința în Dumnezeu.

Eugen Preda spune: "dacă dragoste nu e nimic nu e".

Eu spun altfel: dacă încredere și respect reciproc nu sunt, căsnicia se destramă sau dacă nu se destramă, pentru cel puțin unul dintre soți ea devine un calvar.

Pierzându-se cele două sentimente partenerii încep să-și arunce vorbe grele, se acuză reciproc, își macină nervii zi de zi, se suspectează reciproc (sau nu), se urmăresc reciproc (sau nu) etc. Gelozia lor mutilează în primul rând sufletele copiilor și abia apoi apar stări tensionale la serviciu în relațiile cu colegii, în relațiile cu rudele, vecinii, prietenii.

Deoarece gelozia nu înseamnă nimic altceva decât ură, se blochează structura energetică de la nivelul capului și inevitabil apar traumatisme craniene, morți subite, scleroză în plăci, scade acuitatea auditivă și vizuală, se produc inflamări ale căilor respiratorii, apare cancerul. Soția care se supără și își blamează soțul, își programează copiii pentru blamare, care vor căpăta un program de distrugere a tatălui, de câteva ori mai intens.

Fără riscul de a greși, vă spun că între gelozie și boală se poate pune un semn de egalitate, întotdeauna gelozia a generat boală. Sunt femei (bărbați) care numai pe baza unor vorbe aruncate de un coleg, vecin, rudă – așa ziși prieteni - încep să-și terorizeze soțul (soția). Nici unul dintre ei nu stă să analizeze cu mult discernământ: ce interes are respectiva persoană de a transmite acea informație, cui vrea să aducă atingere (pe cine vrea să lovească), în ce concurs de împrejurări se produce această „turnătorie" sau dacă în comportamentul partenerului a intervenit ceva, dacă există vreo legătură, o asociere între comportamentul acestuia și informație.

Am întâlnit un cuplu care s-a destrămat dintr-o „prostie omenească". Soția, un om cu un psihic labil, foarte ușor influențabilă (nu de soț, de cei din jur), cu o cultură despre viața precară, cu un pronunțat complex de inferioritate raportat la pregătirea celor doi, timp de zeci de ani, a făcut din căsnicia sa teatrul unor dispute aprinse, care avea drept „combustibil" numai șușoteli, bârfe, "faceri de bine" etc. Nu a existat nimic palpabil, compromițător, nu suporta ideea că soțul său lucrează în birou cu alte femei, că trebuie să-și salute colegele de serviciu și câte și mai câte. Concluzia: după exact 21 de ani de căsnicie el s-a îmbolnăvit grav, iar după câțiva ani au divorțat. Chiar tu, Dane, m-ai întrebat acum câțiva ani, când ți-am povestit cazul, că teoretic boala soțului ar fi trebuit să le cimenteze căsnicia. Ai dreptate, așa ar fi trebuit, dar practic nu s-a întâmplat așa.

Acum doamna, în loc să respecte suferința soțului îl teroriza și mai mult, îi cerea să justifice fiecare minut, chiar dacă ajunseseră să lucreze amândoi în aceeași instituție. Toată viața această doamnă a căutat să-și transforme soțul și pe cei din jur, în loc să caute să se transforme ea însăși, a proiectat asupra soțului gânduri de neîncredere și ură.

Sunt de acord că femeile devin iritabile și răutăcioase din cauza lipsei de afecțiune și de respect, dar aș vrea să-l văd pe acel bărbat care zile și nopți la rând stă să „pareze" farfurii, pahare, cuvinte grele, insinuări, neadevăruri și care să se comporte ca în luna de miere. Oricât de mare ți-ar fi paharul tot se umple odată și odată. Aproape în toate cazurile, acolo unde a existat gelozia, s-a instalat și boala. Marea majoritate a divorțurilor a avut drept cauză gelozia.

De ce oameni buni? Nu v-ați cunoscut înainte, nu v-ați luat din dragoste (exclud căsătoria din interes), nu v-ați făcut reciproc jurăminte, nu știți că atunci când Dumnezeu a făcut bărbatul și femeia a zis: *<Din această cauză un bărbat sau o femeie își vor părăsi tatăl și mama și se vor uni cu soția lui sau cu soțul ei, iar cei doi vor fi una>?*

Referindu-se la acest lucru Iisus le-a spus discipolilor:

<De aceea ei nu mai sunt doi, ci unul singur. Astfel, ceea ce a unit Dumnezeu, omul să nu despartă>.

De ce să ajungeți la despărțire din motive stupide?.

Amintiți-vă mereu că întotdeauna între două ființe care trăiesc împreună au apărut probleme, ciocniri temperamentale, perioade tensionate. Nu arătați prietenilor aspectele dificile apărute în căsnicie, respingeți cu vehemență informațiile, „sfaturile" ce vizează căsătoria voastră, abțineți-vă de la critici și nu vă răzbunați pe soț (soție), făcându-i reproșuri în public.

Dacă acceptați aceste „sfaturi", spuneți-i soțului (soției) sursa acestora, veți verifica împreună și veți afla adevărul. Altfel, îl veți pierde pe omul de lângă voi și veți rămâne cu acești „prieteni" de paie, cu aceste „cârpe", cu acești „șerpi", care din invidie pe voi (arătați și vă comportați mai bine ca ei), și pe căsnicia voastră, varsă venin.

Criteriul după care puteți verifica sfaturile ce vi se dau este să respectați una din regulile de aur:

„Să nu faci altora ceea ce tu nu vrei ca alții să îți facă ție".

Nu discutați decât cu oameni competenți despre problemele voastre conjugale. Așa cum nu cereți unui croitor să vă extragă un dinte, nu cereți familiei sau prietenilor să vă dea sfaturi când aveți dificultăți în viața de cuplu. Familia nu dă întotdeauna sfatul cel mai bun, aici membrii ei sunt subiectivi și părtinitori în aprecieri.

Renunțați la sentimentul de invidie. Doriți din toată inima ca fiecare ființă să se bucure de abundență, să ducă o viață fără lipsuri și plină de fericire și bucurii. Chiar atunci când simțiți că vă irită succesul cuiva, armonia în căsnicia altuia, începeți să vă rugați pentru fericirea și prosperitatea lor. Eliberați mintea de toate gândurile de ură și invidie, de toate sentimentele cu vibrație joasă. Fiți mereu vigilenți și nu vă lăsați influențați de vreo sugestie negativă ce poate veni de la cei din jur. Dacă vreți să aveți și voi ceea ce au alții, atunci trebuie să dați; pentru a primi trebuie să oferiți. Încetați să cereți fără a da nimic în schimb, căci nimic nu este gratuit.

Iată ce ne învață Iisus:

"Fiți milostivi, ca să primiți milă. Iertați-i pe alții, ca să fiți iertați. Cu măsura cu care măsurați, vi se va măsura. Ceea ce faceți altora așa vi se va face și vouă. Ceea ce dați vi se va da. Așa cum îi judecați pe alții, la fel veți fi judecați. Așa cum îi slujiți pe alții, la fel veți fi slujiți. Pentru că Dumnezeu este drept și răsplătește pe fiecare după faptele sale. Ceea ce seamănă fiecare, aceea culege".

Luați aminte, *ura dezbină întotdeauna ceea ce unește iubirea.*

Aceste sentimente de care am vorbit până acum, în afară de faptul că sunt josnice, răutăcioase, sunt și extrem de nocive pentru sănătate. Ele determină creierul să producă substanțe care vă slăbesc imunitatea naturală, creează condiții favorabile apariției bolilor și suferințelor.

Nu mai fiți negativiști, nu vă mai căutați eșecul cu lumânarea. Nu mai puneți răul înainte, că doar doar o ieși bine, și nu vă mai alimentați cu idei și convingeri de genul: „Pe mine nu mă ajută un asemenea regim", „Eu nu voi reuși să țin un asemenea regim", „Pe mine întotdeauna norocul m-a ocolit", „Nu cred că are rost să mai încerc, din moment ce până acum am ratat mereu în viață", „Eu nu pot să cred că voi reuși", „Atât am încercat până acum, încât m-am săturat", „Parcă sunt blestemat, nimic nu-mi reușește" etc.

Cu certitudine nu veţi realiza nimic în viaţă dacă vă autoprogramaţi pe eşec, dacă de fiecare dată jucaţi rolul „fatalistului", al "ghinionistului" şi nu pe cel al câştigătorului. Totul, absolut totul se răsfrânge negativ asupra sănătăţii voastre.

Nu numai că apar disfuncţii la nivelul sistemului nervos central, în cutia craniană, sau "panoul de comandă", cum îmi place mie să spun, dar bolile se instalează cu siguranţă şi în alte părţi ale organismului. Un prim segment este acela al tractului digestiv -stomac, duoden, intestin subţire, intestin gros - care asigură digestia şi asimilarea alimentelor ingerate.

Şi totuşi, pentru a nu fi acuzat că procesul de digestie nu începe în stomac, aşa cum am arătat mai sus, vă spun câteva cuvinte despre fiecare element al sistemului digestiv.

Procesul de digestie începe în **gură** prin mărunţirea hranei şi amestecarea ei cu salivă.

Dinţii sunt aceia care rup şi frământă alimentele, transformându-le, prin acţiunea salivei, într-o masă lichidă, uşurând în proporţie de 98% munca stomacului. Toţi ştim acest lucru, dar foarte puţini, nepermis de puţini, ne îngrijim să avem în permanenţă dinţii sănătoşi.

În cercetările făcute asupra unui număr de insule din Marea Sudului (Oceanul Pacific), s-au făcut comparaţii între grupe de băştinaşi care încă nu veniseră în legătură cu civilizaţia şi în primul rând cu alimente importate, şi grupe care cunoscuseră „binecuvântările" civilizaţiei şi foloseau de mai mult timp alimente importate (făină albă, dulciuri, zahăr).

La insularii ce trăiau natural s-a observat o mare imunitate în ceea ce priveşte cariile dentare: toţi dinţii erau crescuţi regulat. Din 1000 de dinţi consultaţi s-au găsit doar 6 atinşi de carii. În schimb, la insularii „atinşi" de civilizaţie, s-au găsit de multe ori o aşezare necorespunzătoare a măselelor şi defecte ale maxilarelor. Din 1000 de dinţi controlaţi, 300 erau bolnavi.

Sau un alt caz. Într-o localitate (sat) din Finlanda, la extremitatea nordică a acesteia trăia o comunitate care nu cunoştea în detaliu „binefacerile" civilizaţiei. Aceştia îşi pregăteau pâine numai de 3 ori pe an şi în cantitate care să le ajungă de la o preparare la alta.

Nici un locuitor de aici nu ştia ce este aceea o carie dentară sau o durere de dinţi. Într-un an, din acea localitate, au plecat la studii în Europa un număr de şapte tineri. După anii de studii s-au reîntors în sat, într-un binemeritat concediu, după care trebuiau să revină pe continent pentru a-şi lua în primire posturile. Fără excepţie, reţineţi vă rog, fără excepţie, toţi tinerii aveau carii dentare şi extracţii.

Concluzia este una singură şi care este îmbibată de mult adevăr: dinţii nu trebuie să fie dezobişnuiţi de o masticaţie dură, un aliment moale nu are cum să exercite o presiune asupra rădăcinii dintelui, să o irige corespunzător cu sânge şi să o hrănească. Arătaţi-mi, vă rog, un animal care în viaţa lui face vreo carie dentară, atât timp cât îşi respectă tipul de hrană pentru care a fost creat.

Bolile pricinuite de o dantură stricată, se numesc boli (focare) pentru că la rădăcina dintelui, adesea fără dureri, se formează un focar de puroi vizibil doar la o radiografie, focar ale cărui secreţii otrăvitoare (toxice) sunt purtate pe calea sângelui şi a nervilor la toate organele corpului. Dintre cele mai răspândite boli de focar fac parte bolile de inimă, de circulaţie, de rinichi, reumatismul articular, sciatica, reumatismul muscular, bolile de nervi, de stomac, de intestine şi ficat.

Dinţii atacaţi de carii sunt un semnal de alarmă pentru revizuirea radicală a obiceiurilor de viaţă; ei sunt o somaţie (avertizare) de a părăsi imediat hrana nenaturală şi devalorizată. Atât cariile cât şi bolile gingiilor sunt un indiciu că întreg organismul este bolnav din cauza unei nutriţii defectuoase. Deoarece germenul pentru dezvoltarea cariilor începe din copilărie, este o iluzie să credem că o vindecare a cariilor la maturitate se poate realiza, nici dacă am folosi crudităţi 100%, chiar dacă aceasta limitează întinderea bolii.

Astăzi este cât se poate de cert că **zahărul** curat, alb, demineralizat, poate grăbi apariţia cariilor. Zahărul, deşi este de natură organică, prin rafinare dispar enzimele, ca şi toţi ceilalţi constituenţi atât de necesari vieţii. El atinge dinţii la exterior, apoi ajunge în sânge şi în ficat, unde pentru a fi metabolizat, fură din rezervele organismului de calciu, magneziu, crom, vitamine din grupa B, enzime. Ba mai mult, deregleză metabolismul colesterolului, favorizând fixarea sa pe pereţii arterelor şi venelor şi apariţia bolilor coronariene.

Zahărul străbate cu ușurință intestinul subțire, ajunge în sânge, provoacă acidifierea acestuia și dă o stare de hiperglicemie. Apare imediat o rapidă excitare fizică și psihică. Pancreasul primește șocul și secretă mai multă insulină decât normal, având drept consecință scăderea zahărului din sânge sub limita normală. După aproape 14 minute se instalează o stare de hipoglicemie ce se manifestă prin oboseală, stare de somnolență, lipsă de vitalitate. De această dată este biciuit și ficatul, care transferă o parte din rezerva să de glucide sângelui. Asemenea alternanțe deregleză și epuizează sistemul nervos.

Știm cu toții că zahărul produce sete, că este un corp străin, iar lichidul ingurgitat este necesar pentru a potoli și a dezinfecta. Acest fapt are consecințe deosebit de grave: țesuturile se umflă (ca și pereții arterelor), se îngustează venele și crește tensiunea arterială, greutatea corpului crește iar pielea primește un aspect tern. Zahărul distruge vitamine și enzime, motiv pentru care favorizează apariția cancerului. Fiind și un mare hoț de magneziu, afectează imunitatea organismului, carența de magneziu este una din cauzele instalării cancerului. Neutralizarea vitaminei B1 provoacă boli ale sistemului nervos, tulburări de memorie, palpitații, amețeli, ulcere ale stomacului și gambei, boli de circulație, degerături.

Pe drept cuvânt se spune despre zahăr că este „moartea albă"; după carne, el ocupă primul loc în scurtarea vieții. În subalimentație nu numai calciul este sustras dinților ci în primul rând magneziul (dentina) și fluorul (smalțul).

Cerealele, zarzavaturile, leguminoasele și în general toate ierburile conțin o cantitate mare de fluor comparativ cu făina care nu conține deloc.

Prin procesul tehnologic de obținere a făinei aceasta rămâne fără minerale și fluor, este practic un veritabil alb și curat amidon. La fel de demineralizat este și zarzavatul fiert sau „înnobilat" cu sare de bucătărie. Pentru o dantură sănătoasă avem nevoie de o pâine ce conține toate componentele grâului (cele mai multe vitamine se găsesc în coaja bobului de grâu), ca și de zarzavaturi nefierte.

Nu greșim în nici un fel dacă acceptăm necondiționat ideea că o dantură stricată aduce boala în organism, iar un dinte lipsă produce discontinuități (chiar întreruperi, scurtcircuit) energetice. Nu ocoliți sub nici o formă cabinetul dentar, oricât ar costa, altfel veți cumpăra sănătatea cu bani grei.

Și iată de ce nu sunt de acord cu metoda de fluorurare a dinților. Și astăzi partizanii și adversarii fluorizării continuă să se certe. Pentru partizanii fluorului în prevenirea cariei dentare totul este bun cu condiția să existe fluor: în apa de băut, în pastele de dinți, în soluțiile de clătit gura. De ce, deci, nu s-ar pune în făină, în lapte, și, bineînțeles, în zahăr, pentru că toată lumea știe responsabilitatea dulciurilor industriale în starea dentară deplorabilă a civilizației noastre. Nu este vorba, vai, de glumă, căci măsurile acestea au fost efectiv preconizate. În schimb, în mod regretabil, s-au trecut sub tăcere lucrări datând de zeci de ani, și de atunci confirmate, denunțând primejdiile fluorurației: pe lângă accidente renale și cancere în evoluție (lucrări americane și japoneze), riscuri de catastrofe la nivelul emailului dentar, mergând până la pierderea întregii danturi.

Astfel, fluorul, a cărui utilitate nu este pusă la îndoială în doze **infinitezimale**, nu poate fi prescris decât de medic, pentru cazuri particulare, și pe răspunderea lui (lucru valabil pentru toate elementele pe care acesta le prescrie). Pentru rest, din punctul de vedere al sănătății generale, ca și pentru buna stare a danturii, o alimentație de calitate (naturistă) va rezolva problema. Oferirea bomboanelor copiilor mici, ca recompensă pentru rezultatele bune de la școală, ca și fermecătoarelor lor mămici de toate vârstele, care își mai permit încă, destul de des, această desfătare supremă, va fi un semnal de alarmă pentru cine înțelege să-și păstreze dinții sănătoși și o respirație plăcută. Fluorul substanțelor pentru spălat pe dinți apare ca un instrument inutil, dar nu mai puțin primejdios decât altele... și, fiecare are dreptul să-și aleagă o pastă „personală" potrivit formulei convingătoare a publicității.

Dragii mei, dacă vă doriți o dantură și o cavitate bucală sănătoasă renunțați la periuță și pastă de dinți. Vă recomand o metodă care vă va scuti de toate neplăcerile pentru tot restul vieții.

Se varsă aproximativ șapte picături de ulei (floarea soarelui sau măsline) pe o farfurioară sau într-un capac (dop) de sticlă; se adaugă un vârf de cuțit de sare de mare (o cantitate mică), se amestecă cu degetul arătător și pasta este gata pregătită. Se ia o cantitate de apă în gură și se împinge puternic printre dinți, la fel ca la terapia cu ulei, după care se scuipă.

Introducem apoi buricul degetului arătător în pasta pregătită și masăm energic dinții și gingiile, mai întâi de sus în jos, apoi de jos în sus și în sens longitudinal. O mișcare realizată din încheietura mâinii activează și face operația mai eficientă. Nu se va uita masarea feței linguale și palatinale (partea inferioară a cavității bucale) a dinților. Degetul curăță perfect smalțul, masează gingiile pe care le tonifică activând circulația sanguină. Dacă gingiile sângerează și sunt ușor retrase, se va masa de la rădăcină către coroana dintelui. Se va continua operația până ce se aude un zgomot asemănător celui pe care îl produce un deget umed alunecând pe o sticlă. Acest zgomot indică faptul că dinții sunt curați. Durata totală a acestei operații este de aproximativ 3 minute. Veți fi surprinși cât de bine și de rapid este curățat smalțul dinților, aceștia recăpătându-și strălucirea naturală.

Dacă în compoziția descrisă (ulei+sare de mare) se adaugă și un vârf de cuțit de cenușă de lemn de esență tare (stejar, fag, carpen, ulm, alun) sau cenușă de pătlăgele vinete (descris mai jos) veți avea la dispoziție cea mai naturală și eficientă pastă de dinți.

Fără a fi un detergent, sarea marină curăță foarte bine și grație proprietăților sale osmotice și higroscopice, ea favorizează irigarea gingiilor. Sarea activează de asemenea salivarea, iar saliva se știe că este cel mai bun antiseptic al cavității bucale. Masajul cu sare marină înlătură celulele moarte ale mucoasei bucale, iar depunerile de pe dinți sunt eliminate. Sarea marină acționează împotriva depozitării de tartru (piatra calcaroasă de pe dinți), menține sau restabilește echilibrul fiziologic al gurii.

Sănătatea gingiilor asigură sănătatea dinților. După numai câteva zile gingiile inflamate, moi și sângerânde, devin roșii și ferme, reurcă spre coroana dintelui și susțin bine dinții. Dacă doriți, la amestecul de ulei și sare se poate adăuga argilă verde, făcând astfel o pastă sau cenușă vegetală, care determină o mai bună curățare, fără a avea însă efect abraziv. Dacă puteți să calcinați (a prăji, a usca la foc puternic) pielea de la pătlăgelele vinete și apoi să transformați cenușa în pulbere, veți obține un excelent tonic pentru gingii. Culoarea acestei paste este neagră, însă ea este foarte eficientă, constituind totodată un remarcabil dezodorizant al gurii.

În cazul în care o persoană are respirația greu mirositoare, este suficient să ia câteva cristale de sare de mare pe care să le sugă și mirosul va dispare. Este de la sine înțeles că sarea de mare nu elimină cauza, care poate fi, de exemplu, o digestie proastă (stomac), dinți cariați, abces dentar.

Ca să asigurați o sănătate cât mai bună dinților respectați, vă rog, următoarele *reguli*:

1. Evitați zahărul. Unii specialiști afirmă: „Evită zahărul și vei fi fără carii!". Modificând ambianța din punct de vedere chimic la nivelul cavității bucale, zahărul favorizează cariile dentare și tot el este la originea degenerescenței danturii copiilor. Bomboanele lipicioase, caramelele sunt în special nocive, deoarece zahărul rămâne mult timp în contact cu dinții. După ce ați consumat un desert pe bază de zahăr, clătiți-vă bine gura cu apă curată.
2. Evitați să supuneți dinții la diferențe bruște de temperatură, cum ar fi, de exemplu, a bea o cană de ceai fierbinte imediat după ce ați mâncat o înghețată sau să beți o cană de apă rece după o supă fierbinte. Aceste diferențe de temperatură pot să deterioreze smalțul și să-l fisureze.
3. Când este soare profitați pentru a vă expune nu numai ochii (cu pleoapele închise, dacă soarele se află deasupra liniei orizontului), ci deschideți larg gura, îndepărtând buzele, pentru a descoperi gingiile și lăsați razele de soare să intre în gură; numai așa ultravioletele traversează smaltul dinților purificând țesuturile în profunzime, fără a le irita;
4. În timpul zilei, oricând doriți, împingeți cu molarii maxilarului superior peste molarii maxilarului inferior, incisivii inferiori rămânând puțin în spatele celor superiori, apoi contractați mușchii masticatori, strângeți cu forță și apoi relaxați maxilarele; astfel dinții se înfundă ritmic în alveolele lor. În acest fel se masează țesuturile în profunzime, ceea ce completează masajul gingiilor și stimulează irigația sanguină în interior. Repetați acest exercițiu de mai multe ori pe zi. Unul la trei minute de ședință este suficient pentru a asigura o excelentă irigare sanguină a întregii danturi și ajută la păstrarea acesteia în perfectă stare.

Limba are un rol deosebit în cavitatea bucală, îndeplinind *trei funcții de bază*:

1. Preia bolul alimentar și prin activități mecanice (gen malaxor) ajută la mestecarea alimentelor și la îmbibarea acestora cu salivă;
2. Este principalul organ al gustului;
3. Pe timpul nopții ea realizează salubritatea organismului, adunând o foarte mare cantitate de toxine. Numai cunoscând asemenea însușire și nu vă permit să vă începeți ziua de lucru fără să faceți terapia cu ulei.

Blamați-i sau compătimiți-i pe cei care - așa cum mai mereu vedem în filme la televizor - nici nu fac bine ochi și micul dejun le vine la pat (oare cum o fi să mănânci nespălat ?).

Dacă voi, oameni buni, imediat cum v-ați trezit dimineața, faceți terapia cu ulei, evitați reciclarea toxinelor, iar dacă după terapie vă masați gingiile și dinții cu ulei amestecat cu sare de mare, nu numai că veți avea un tonus deosebit în ziua ce o începeți, dar veți ajuta organismul să lupte cu tot felul de agresiuni interne sau externe. După ce mâncarea a fost bine mestecată și insalivată ea pătrunde în **esofag**, fiind antrenată mai departe cu ajutorul așa-numitului peristaltism - mișcări ritmice de contractare și relaxare a peretelui muscular, cu rol de a împinge bolul alimentar de-a lungul tubului digestiv.

Stomacul poate fi asemuit cu un laborator chimic și este cel mai încăpător segment al traiectului digestiv, având o capacitate de un litru și jumătate, uneori chiar mai mult. Cu excepția alcoolului nici o altă substanță ca atare nu este absorbită prin pereții stomacului. În stomac alimentele sunt supuse unor prelucrări și modificări cu ajutorul sucului gastric, pentru ca după aceea, prin intermediul pilorului (orificiu gen supapă), să treacă în duoden și apoi în intestinul subțire. Alimentele, ingerate în mod obișnuit la o masă, părăsesc stomacul într-un interval de trei până la cinci ore. Materialele lichide, ca supele de exemplu, părăsesc stomacul mult mai repede; grăsimile însă rămân un timp mai îndelungat. Stomacul nu este indispensabil digestiei. Cea mai mare parte a procesului de digestie are loc în afara stomacului. Dacă alimentele nu sunt bine masticate și insalivate, în loc să se producă un proces normal de digestie, conținutul stomacului se transformă într-o masă putredă și descompusă, caz în care avem de a face cu fenomenul de fermentație.

Toți cei care și-au făcut un obicei de a mânca repede, în picioare, în stări psihice necorespunzătoare, în locuri improprii (aglomerație,

zgomot, mizerie), amplifică fenomenul putrefacției, care în timp devine cronic și se poate manifesta prin dispepsie, indigestie, ulcer. Produșii de fermentație rămân în stomac mai mult decât în mod normal; următoarele alimente se amestecă cu resturile putrede și transformă practic stomacul într-un tomberon (cutie de gunoi).

Oamenii care suferă de **ulcer gastric** sunt de cele mai multe ori nu "cei mâncăcioși" nici "ahtiații după picnic" (masă, petrecere în aer liber, cu contribuția tuturor participanților), nu cei cu gât gros și burtă, care mănâncă mereu "cu plăcere", care pot mânca atât fierbinte cât și de la gheață, "cum o fi, numai să fie", ci acei care au o constituție organică îngustă, slabă, atletică, cei care au un sistem nervos instabil, foarte nervoși, ca argintul viu, fără odihnă.

Din această cauză - deseori din motive neîntemeiate - fac ușor crampe ale micilor artere (digestie necorespunzătoare), unde mucoasa stomacului este slab hrănită și ușor vulnerabilă. În aceste zone apar leziuni care nu rezistă atacului sucului gastric și care începe să digere propriul perete stomacal, ducând la formarea ulcerului gastric tipic.

La aceste "motive neînsemnate" se mai adaugă și așa numiții "factori declanșatori" obiectivi, cum ar fi: viața particulară (lovituri ale soartei), felul de viață (dezordonată, alimentație haotică), funcție socială (eforturi fizice sau răspunderi mari), relații familiale și economice (gospodărești), sau "factori declanșatori" subiectivi, cum ar fi: supărările, grijile, neliniștea, lipsurile, într-un cuvânt, tot "ceea ce tocesc nervii", și care, toți la un loc, creează o stare bolnăvicioasă de încordare a centrilor nervoși din creier, o irigare anormală cu sânge a țesuturilor, ceea ce favorizează apariția ulcerului. Dar această tulburare nervoasă a irigației cu sânge poate fi cauza apariției unor afecțiuni și la alte organe ca: inimă, plămâni, rinichi, cap.

Observați, vă rog, ce legătură strânsă este între peretele stomacului și sânge și, în primul rând, ce mult depinde sângele de o alimentație corectă.

Nu pot să trec mai departe dacă nu amintesc de câteva "delicatese" care amplifică boala stomacului și implicit a întregului organism.

Este **laptele** de vacă, atât de necesar în alimentația omului? Aduce el ceva valoros pentru sănătatea lui? Este chiar atât de indispensabil?

Numeroase studii arată că organismul uman poate descompune lactoza şi proteinele (care de altfel sunt greu digerabile) din lapte, până la vârsta de 3 ani. După această vârstă, practic aduceţi în organism balast care alterează sănătatea. Sunt statistici care arată că în ţările unde se consumă multe lactate, există şi o rată înaltă a osteoporozei. Paradoxal, dar prin consumul de lactate, organismul pierde calciu şi favorizează demineralizarea oaselor.

Vă mai întrebaţi de ce aveţi colite (de fermentaţie sau de putrefacţie), acnee, astm, infecţii de toate felurile, sensibilitate la răceli, artrită reumatoidă, spasmofilie, chisturi, calculi, ciocuri de papagal, paraziţi intestinali, gaze etc.? Dacă da, atunci sfatul meu este să renunţaţi la lapte dulce, brânză (telemea), caş , urdă, ca să nu sporiţi veniturile fabricanţilor de medicamente. Cu restricţie - în cantităţi moderate - totuşi puteţi consuma unt de casă, iaurt, smântână, lapte acru. Dacă acestea provin de la capră - laptele său, din punct de vedere al compoziţiei, se aseamănă mult cu laptele matern - veţi avea un aliat de nădejde în menţinerea sănătăţii.

Mă veţi întreba: "Bine, dar sunt oameni care toată viaţa au consumat lactate şi au atins vârste înaintate". Unde este logica? Aici nu este vorba de logică, dar vă pun aceeaşi întrebare ca la fumat: "Sunteţi siguri că aveţi aceeaşi zestre genetică?" Oare nu ar fi bine să vă luaţi măsuri de protecţie şi să nu mai fiţi sclavii gusturilor, al poftelor şi al obiceiurilor moştenite? Hormonii din laptele de vacă se transmit omului şi produc perturbări de natură fiziologică. Chiar şi o gură de lapte sau de produs de cofetărie cu lapte, poate deregla procesele metabolice din organism.

Arătaţi-mi un mamifer înţărcat care mai bea lapte, sau un mamifer care bea laptele altei specii (nu mă refer la creaturile convertite greşit de om). Atunci vă întreb: "Omul de ce procedează aşa?" Reflectaţi, vă rog, şi nu vă mai încredeţi în cei care vă îmbie să vă sporiţi cantitatea de calciu, prin consumul de lactate. Despre laptele praf nici nu vreau să amintesc, aşa cum se prepară, câţi coloranţi şi elemente de sinteză îl compun, nu este bun nici de îngrăşământ pe un teren arabil.

Una din căile cele mai rapide de a vă paraliza sistemul imunitar, este să mâncaţi zilnic (sau aproape) **margarină** şi alimente îndelung prăjite. Exagerând cu margarina şi cu alte grăsimi hidrogenate creşte

incidenţa diverselor forme de cancer, ateroscleroză, bolile cardiace, bolile autoimune, candidozele, paradontozele, hipertensiunea arterială etc. Atunci când margarina înlocuieşte grăsimile naturale esenţiale membranele globulelor albe înglobează uleiurile hidrogenate în structura lor şi se rigidizează. Globulele albe îşi încetinesc funcţiile devenind astfel slabi luptători, lăsând organismul pradă tuturor tipurilor de afecţiuni. Infecţiile cu bacterii, ciuperci şi viruşuri găsesc mai uşor condiţii prielnice de instalare.

De fapt margarina este unul din cele mai toxice alimente scoase pe piaţă de industria chimică. Este un aliment sintetic care înlocuieşte untul, având o structură moleculară asemănătoare... plasticului. Ea a fost scoasă de americani, în timpul celui de al doilea război mondial, când untul a dispărut de pe piaţă şi când au apelat la uleiurile vegetale pentru a obţine un substitut. Au obţinut acest produs prin încălzirea diverselor uleiuri vegetale (inferioare, mai ales reziduuri), la peste 500°F, hidrogenâdu-le şi adăugând coloranţi pentru culoare şi gust şi nichel drept catalizator, pentru a le întări.

Vă ofer, dragii mei, posibilitatea de a alege: VIAŢA SAU MOARTEA.

Băuturile răcoritoare din comerţ, **sucurile sintetice,** conţin acid fosforic, acid malic, acid carbonic, acid eritorbic etc. Acizii naturali malic şi citric sunt de natură să devină alcalini în interiorul organismului, dar nu tot astfel se întâmplă cu cei artificiali conţinuţi de băuturile răcoritoare din comerţ. Aceştia odată pătrunşi în organism îşi păstrează caracterul acid, deoarece sunt degradaţi în timpul procesului tehnologic, la extragerea din fructe, care are loc la o temperatură înaltă. Zahărul alb, cofeina, coloranţii, îndulcitorii sintetici, sunt alte câteva chimicale care intră în compoziţia băuturilor răcoritoare şi sunt dăunătoare sănătăţii omului.

Cercetătorii britanici au concluzionat că abuzul de băuturi carbogazoase (aici intră în afară de băuturile răcoritoare şi apa minerală, sifonul) determină stagnarea dezvoltării copiilor, reducându-le apetitul şi făcându-i în acelaşi timp iritabili, stări cunoscute sub numele de "sindrom al băutorilor de oranjadă". Multe "băuturi răcoritoare" sunt atât de periculoase (coca-cola, pepsi, oranjadă) încât realmente ar trebui să aibă pe etichetă - cum au în unele ţări, ţigările, pe pachet - un anunţ de prevenire.

Acest gen de băuturi provoacă în timp stări de somnolenţă, inapetenţă, insomnii, iritabilitate, infecţii renale, tahicardii, iar dacă sunt băute la masă duc la fermentarea mâncării.

Este o crimă să daţi copiilor băuturi răcoritoare din comerţ, pentru că ei se vor obişnui cu cofeina şi cu celelalte substanţe chimice pe care acestea le conţin şi vor deveni dependenţi de ele. Îi veţi avea pe conştiinţă iar sistemul lor nervos şi cel digestiv vor suferi toată viaţa.

O bucăţică din aproape orice aliment, când şi când, nu este dăunătoare (TOTAL INTERZISE VOR FI CARNEA, CAFEAUA, TUTUNUL, ALCOOLUL).

Ciocolata are o serie de ingrediente periculoase ca: vanilina, cofeina şi teobromina, aceasta din urmă fiind cancerigenă şi atacând ADN-ul la nivel de celulă.

Consumul masiv de ciocolata duce la:

- obezitate;
- hipotiroidism;
- atrofierea testiculelor;
- atrofierea ovarelor;
- insomnie;
- iritabilitate;
- disfuncţii digestive;
- diabet, etc.

În procesul rafinării zahărului, toţi nutrienţii, vitaminele şi mineralele, sunt înlăturate, rezultând un reziduu mort - zahărul alb rafinat. Un astfel de zahăr furnizează numai calorii "goale", de calitate slabă, lipsit de fibre, comparativ cu zahărul din fructe care este foarte bogat în nutrienţii de care corpul omenesc are nevoie şi în plus fructele conţin fibre care favorizează un bun tranzit intestinal. În combinaţii incompatibile zahărul alb rafinat fermentează formând acid acetic (oţet) şi alcool. Renunţând la tot ce este sărac în vitamine, la tot ce se obţine sintetic, la tot ce este lipsit de fibre, la tot ce excită celula nervoasă, veţi putea să preveniţi boala, veţi avea o stare sufletească şi o siluetă de invidiat.

Datele statistice arată că în prezent cei mai mulţi oameni suferă şi mor de două boli: de inimă şi de cancer.

Printre cauzele incriminate în producerea acestor două boli grave, un rol important îl are **fumatul**. În gudronul fumului de ţigară se găseşte un mare număr de substanţe toxice (peste 2300), dintre care două - benz-pirenul şi nicotina - sunt deosebit puternice şi periculoase. Dacă se înmoaie un beţişor în nicotină şi se apropie de ciocul unei vrăbiuţe, pasărea cade moartă. Cu o picătură pot fi omorâţi patru iepuri şi un câine. Şapte picături omoară un cal. Până acum vreo 15 ani se credea că nicotina de la o ţigară omoară 2 oameni. Acum doza mortală pentru un om este o picătură de nicotină. Nicotina, odată intrată în organism, este transportată de sânge în toate organele corpului, în toate celulele, după care este eliminată prin urină. La şapte zile după ce a fumat o singură ţigară, în urina fumătorului se mai găsesc urme de nicotină.

Din acest exemplu deducem lesne că un fumător consecvent va avea în permanenţă nicotină în sânge. Unui astfel de fumător, dacă i se va pune o lipitoare, după câteva minute ea cade moartă. Benz- pirenul care se găseşte în fumul de ţigară, este foarte periculos, pentru că el generează cancerul pulmonar.

În statisticile privind mortalitatea prin cancer din America şi ţările Europei, la sfârşitul secolului XIX cancerul pulmonar ocupa locul al zecelea, iar la sfârşitul secolului XX locul întâi.

Este un adevăr ca fumătorul, cu fiecare ţigara fumată, pierde şapte minute din viaţă. Nicotina care ajunge în sângele fumătorului îi distruge acestuia vitamina C, ceea ce provoacă mari tulburări organismului sau, deoarece ea este responsabilă de creşterea capacităţii de muncă, de creşterea rezistenţei la boli, de creşterea poftei de viaţă. Organismul delicat al femeilor este deosebit de sensibil la nicotină. Femeile fumătoare îmbătrânesc înainte de vreme, pielea lor devine palidă, uscată, muşchii se înmoaie.

O mamă fumătoare îşi intoxică copilul încă înainte de a-l naşte, pentru că nicotina din sângele ei trece prin placentă în sângele copilului. Nicotina produce moartea embrionului şi de aceea avortul spontan este mai mult întâlnit la femeile fumătoare, iar naşterile premature - când destul de des copii se nasc slabi, bolnăvicioşi sau morţi - sunt de două ori mai mari la femeile care fumează în timpul sarcinii.

Odată copilul născut, pericolul tabagismului crește mult în caz că mama sau cineva din familie fumează, sau că mama fumează în perioada alăptării copilului (din laptele mamei nicotina ajunge în corpul copilului). Deosebit de sensibil este organismul copilului, mai ales dacă este silit să respire aerul încărcat de fumul de țigară. Un astfel de copil are toate șansele să fie condamnat, mai ales că devine nervos, are amețeli și vărsături, îi dispare pofta de mâncare, capătă diaree, prezintă tulburări de creștere, prezintă leziuni la nivelul tiroidei, laringelui și plămânilor.

Cum nu se poate de nociv este fumul de țigară inhalat de nefumători, de așa zișii "fumători pasivi". Aerul unei încăperi în care se fumează conține aproximativ 50% din cantitatea de nicotină aflată în țigara fumată. La o săptămână care s-a scurs de când un nefumător a stat într-o încăpere unde s-a fumat s-au găsit în urină urme de nicotină. Se spune că "fumează numai unul dar toți din casă sunt bolnavi". La toți acești fumători involuntari se observă simptome cum ar fi: iritația ochilor, stări de oboseală fizică și intelectuală, palpitații, dureri de cap, dureri de stomac, uneori adevărate crize de anghină pectorală etc.

Doamnelor și domnilor "tutungii", unde vă este respectul față de voi și față de semenii voștri, de ce nu respectați dreptul altora de a avea aer curat? Dacă vă este indiferentă starea sănătății voastre, de ce nu o respectați pe a celorlalți, de ce-i obligați să vă înghită fumul de țigară, cum vă demonstrați atașamentul afectiv față de partenerul de lângă voi? Nu credeți că este un act de om necivilizat, egoist? Rețineți vă rog, sunt trei lucruri care se pot face foarte ușor în această lume: să țineți un post total, să vă schimbați modul de alimentație și să vă lăsați de fumat.

DACĂ VREȚI SĂ VĂ SINUCIDEȚI NU-I OMORÂȚI ȘI PE ALȚII!

Intestinul subțire, în lungime de peste șapte metri, este segmentul în care are loc desăvârșirea procesului de digestie cu absorbția tuturor elementelor nutritive. Aproape toate elementele nutritive sunt absorbite prin pereții intestinului subțire. Mediul prezent în interiorul lui este alcalin, determinat fiind de secreția biliară puternic bazică, de sucul pancreatic și secrețiile pereților intestinali.

Mediul alcalin este absolut necesar pentru finalizarea procesului de digestie și absorbție.

Intestinul înseamnă pentru om ceea ce reprezintă rădăcina pentru plante și prin similitudine atunci când planta a cărei rădăcină nu funcționează bine, nu poate trăi, tot așa și omul al cărui intestin suferă. Intestinul constituie "rădăcina" puterii și a capacității voastre de muncă, de aceea a apărut și zicala: "Omul este ceea ce mănâncă".

Între funcția alimentară și funcția intestinului este o relație de interdependență, numai o alimentație sănătoasă poate să păstreze funcția intestinală în condiții "optime de lucru", factor esențial al sănătății organismului. Respectând această relație veți avea parte numai de bucurie, fericire, înțelegere, putere, plăcere de viață, înălțare intelectuală și spirituală. Altfel, vă veți afecta și celelalte filtre de protecție - ficatul și plămânii - care nu pot rezista la o supraîncărcare de durată și vor "permite", evident, fără voia lor, ca substanțele toxice să treacă în sânge și cu acesta în toate organele.

După profesorul Becher, care a studiat în mod deosebit problema autointoxicării prin intestin, toate toxinele intestinale provin în cele din urmă din alimentație și îndeosebi din proteinele alimentelor.

Dacă mai aflați în plus că proteina animală, îndeosebi proteină din carne, împiedică și distruge puterea de apărare a intestinului subțire împotriva bacteriilor, nu ar trebui să vă vină greu, pentru vindecarea intestinului vostru și pentru însănătoșirea voastră, să renunțați pentru TOTDEAUNA la alimentația cu carne. Dacă cel mai ușor de asimilat este fructul, cel mai greu de descompus în elemente pe care corpul să le poată folosi, este proteina. Când consumăm alimente care conțin proteine organismul "alocă" mult mai multă energie decât pentru orice alt produs alimentar.

Carnea constituie una dintre sursele importante de proteine, dar ea se dovedește totodată săracă în minerale, vitamine și hidrați de carbon. Între altele, consumul de carne - s-a constatat statistic - dă naștere unor tulburări multiple în organismul uman, al cărui colon este mult mai lung decât cel al carnivorelor.

Iată *principalele tulburări* ce pot să apară la un consumator de carne:

1. Bacteriile intestinale, în loc să acționeze ca fermenți, provoacă putrefacția bolului alimentar, situație care antrenează infiltrarea substanțelor toxice în vasele sanguine; pentru a le elimina organismul va trebui să cheltuiască o cantitate mai mare sau mai mică de energie, care în mod normal ar trebui să fie folosită pentru alimentarea altor funcții vitale, aici fiind inclusă și activitatea creierului;
2. Sinteza vitaminei B12 este mult frânată, ceea ce va antrena starea de anemie;
3. Toxinele de origine animală au tendința să perturbe metabolismul hidraților de carbon, de unde practic apare pericolul diabetului;
4. Substanțele neasimilabile produse în timpul digestiei cărnii, se pot fixa și creează astfel premizele apariției tumorilor, cel mai adesea cancerigene.

Carnea conține și o gamă de *elemente direct toxice* pentru organismul uman, cum ar fi:

1. Deșeuri provenite din vasele sanguine ale animalului tăiat, diferiți microbi și urme de medicamente inoculate animalelor sub forma vaccinelor, antibioticelor;
2. Substanțe toxice sintetizate de animal în momentul tăierii și răspândite în întregul sistem sanguin;
3. Bacterii provenind din descompunerea țesuturilor, care începe imediat după moartea animalului; carnea fiind un bun izolator termic, fierberea sau prăjirea nu ajung niciodată să le distrugă pe toate.

Să spunem că acestea au fost considerații de *ordin igienic*.
Cred că v-ar "ajuta" într-un fel, să le auziți și pe cele de *ordin moral*:

1. Uciderea îi cauzează animalului suferințe atroce, acesta resimțind durerea întocmai ca și ființa umană. Vacile în special pot să-și simtă apropierea morții și trăiesc o intensă groază;
2. Nici un drept natural nu ne autorizează să condamnăm la moarte un animal;
3. Practica uciderii animalelor dezvoltă la om insensibilitatea, sadismul și totala lipsă de respect față de viață.

Voi mai reveni asupra acestor aspecte.

Iată ce le-a spus Iisus discipolilor săi:

"Nu este scris că la început Dumnezeu a poruncit ca fructele copacilor, semințele și ierburile să fie hrana întregii făpturi?... De aceea, le spun tuturor celor care doresc să fie discipolii Mei: păstrați-vă mâinile departe de vărsările de sânge și nu băgați mâncăruri din carne în gură, căci Dumnezeu este drept și bun și EL a poruncit ca omul să trăiască numai cu fructele și semințele pământului".

Niciodată carnea n-a fost cea mai bună hrană, iar folosirea ei astăzi ar fi cu atât mai nepotrivită, cu cât îmbolnăvirile animalelor sunt tot mai frecvente (mai ales de germenii tuberculozei și ai cancerului). Alimentația bogată în carne aduce numai prejudicii sănătății omului.

Despre porc Creatorul a zis:

" Este necurat pentru voi; să nu mâncați din carnea lui și nici să nu vă atingeți de trupul lui mort".

Cu toții știm că porcii sunt curățitori de murdării și au fost creați numai pentru acest scop. Cine își poate închipui că trupul unei făpturi vii poate fi sănătos când hrana sa este murdărită? Din partea mea puteți consuma câtă carne doriți, dar sub nici o formă să nu aveți pretenția că sunteți sănătoși, sau că nu vă puteți menține sănătatea dacă nu mâncați carne. Carnea nu vă aduce nimic valoros în organism, nu vă ajută deloc existența, în schimb veți avea parte numai de cancer, tensiune arterială crescută, ateroscleroză, tromboză, hiperexcitabilitatea gladei tiroide, embolii, formarea calculilor biliari și renali, artritism, creșterea prostatei, psoriazis, stări alergice, sterilitate, distrofii musculare, intoxicații, boli ale pielii, stări nevrotice etc.

Sunteți inconștienți, nu vreți să renunțați la obiceiuri, la "regulile societății", la "tradiție", la sfaturile medicale care vă îmbie să consumați carne sau, mai degrabă, vă sperie ideea că dacă nu mâncați carne sfârșitul vostru se apropie. Dacă ați cunoaște avantajele imense ale alimentației naturiste nu ați proceda așa și nu ați mai fi atât de ignoranți.

Luați aminte la ce a spus Îngerul către Maria:

" Sfântul Duh va pogorî peste tine și puterea Celui Preaînalt te va umbri, o Maria, și de aceea Sfântul Care Se va naște din tine va fi numit Cristos, copilul lui Dumnezeu, iar Numele Său pe pământ va fi Iisus, pentru că îi va mântui de păcatele lor pe oamenii care vor respecta și se vor supune din inimă Legii Sale.

De aceea tu nu vei mânca carne, nici nu vei bea băuturi tari, deoarece Copilul tău divin va fi consacrat lui Dumnezeu încă din pântecele mamei Sale, şi nici El nu va mânca carne, nici nu va bea băuturi tari şi nici nu-şi va tunde părul capului".

Acesta este mesajul lui Dumnezeu, aici primim prima informaţie valoroasă, că femeia însărcinată nu va avea voie să consume carne şi să bea alcool (adaug eu, nici să fumeze), iar apoi nici copiii nu se vor apropia de aceste produse.

Este complet falsă concepţia după care o alimentaţie bogată în carne ar înviora, ar da puteri. Carnea dă multe reziduuri şi provoacă, după cum am arătat, dezechilibre şi dezordini în organism. Cei mai mulţi oameni nu cred în asemenea aprecieri, persistă în ignoranţa lor şi ajung în situaţii limită, când boli grave le pun în pericol sănătatea sau chiar viaţa.

Eschimoşii, care trăiesc preponderent cu carne, îmbătrânesc totuşi foarte curând, având o medie de viaţa de numai 28 de ani. Kirghizii, trib nomad din Rusia Orientală, al căror regim se compune în mod esenţial numai din carne, îmbătrânesc la rândul lor prematur şi mor destul de repede, fără a depăşi, cel mai adesea, vârsta de 42 de ani.

Chiar înainte şi mai ales după agonia din abatoare, lupta inutilă a animalelor sacrificate, care se zbat pentru a-şi păstra viaţa, antrenează mari schimbări biochimice, care fac să apară, la acestea, subproduse toxice şi o mare cantitate de adrenalină emisă abundent în întregul lor corp, otrăvind, prin durere, trupul lor angoasat într-un asemenea grad, încât carnea este deja otrăvită de suferinţa cumplită a animalului înainte de moarte.

Pericolul îmbolnăvirii voastre vine şi de la animalele din crescătorii, crescute forţat cu concentrate, hormoni şi alţi stimulenţi de sinteza, pe care organismul lor nu reuşeşte să-i elimine în viaţa lor aşa de scurtă.

Numeroase sunt statisticile care arată că persoanele care consumă carne sunt mai vulnerabile la cancer. Unul dintre motive ar putea fi faptul că o bucată de carne, după numai câteva zile de la sacrificarea animalului respectiv, capătă o culoare nesănătoasă, gri-verzuie-măslinie.

Pentru a împiedica aceasta degradare în industria preparatelor din carne şi brânzeturi, se foloseşte în mod curent nitratul ca aditiv de culoare şi conservare, care este convertit în nitrit sub acţiunea microorganismelor, participând astfel la formarea derivaţilor cancerigeni. De aceea, în mod artificial (dar nesănătos) carnea apare roşie în galantarele magazinelor noastre. Cum fermele s-au schimbat adeseori în adevărate fabrici de accelerare a creşterii de animale, numeroase animale nu mai ajung niciodată până în ziua tăierii să vadă lumina zilei. Viaţa lor se desfăşoară total forţată, într-un mediu restrâns, neprielnic şi în cele mai multe situaţii se sfârşeşte printr-o moarte brutală.

Iată un exemplu terifiant (îngrozitor): în fermele de creştere a puilor de găina (într-un ritm accelerat), ouăle sunt clocite la etajul superior ; puii sunt în mod curent drogaţi şi îndopaţi. Ei mănâncă cu lăcomie din coliviile lor, fără posibilitatea de a se mişca prea mult şi fără aer curat. Pe măsură ce cresc sunt deplasaţi către etajele inferioare, iar când ajung la parter ei sunt prompt tăiaţi. Asemenea practici atât de artificiale dezechilibrează starea chimică a corpului fizic al puiului de găină distrugându-i obiceiurile naturale şi favorizând apariţia tumorilor maligne şi a altor malformaţii.

Aceeaşi situaţie o întâlnim şi în complexele de îngrăşare a porcilor, unde aceştia nu ajung niciodată să vadă lumina soarelui.

Grăsimile animale, cum ar fi colesterolul, acoperă pereţii vaselor sanguine şi pe măsură ce persoana care consumă carne îmbătrâneşte, deschiderea acestor vase se diminuează din ce în ce mai mult. Presiunea asupra inimii creşte, rezultând o vulnerabilitate cardiacă şi o creştere a tensiunii arteriale. În societatea noastră o persoană din două care consumă carne va fi atinsă de o maladie cardiacă sau care este legată de vasele sanguine, în timp ce aceste boli sunt practic aproape necunoscute în ţările în care consumul de carne este foarte scăzut.

Autopsia soldaţilor americani, ucişi în războiul din Vietnam, arată că, la vârsta de 22 de ani ei aveau deja semne caracteristice de ateriosclerozā coronariană, semne care erau total inexistente la soldaţii vietnamezi, cunoscuţi ca având o hrană preponderent lacto-vegetariană.

Spre deosebire de plante, care au o membrană celulară rigidă şi un sistem circulator simplu, celulele animale mor rapid când circulaţia este oprită. O celulă nu poate trăi mai mult de trei minute fără oxigen şi de aceea, imediat ce viaţa încetează, proteinele animale se coagulează şi sunt secretate enzime auto-distructive. Carnea, peştele şi ouălele au o proprietate comună: ele se descompun şi putrezesc rapid.

Pentru că, de regulă, carnea este consumată la un interval de o săptămână, două sau mai multe, trebuie să vă spun că putrefacţia şi creşterea numărului de bacterii începe aproape imediat după moarte şi, ca atare, ea creează otrăvuri foarte violente în colon şi, în plus, îmbătrâneşte prematur tractul intestinal.

Dragii mei, peste tot unde întoarcem capul, auzim, citim sau vedem despre binefacerile aportului de proteine, fără să se ia în calcul că valoarea practică a unui aliment este dată de aminoacizii integraţi în el. Omul şi animalele nu au capacitatea să sintetizeze cei opt aminoacizi esenţiali, spre deosebire de plante care îi pot sintetiza din aer, apă şi pământ, şi de aceea trebuie direct luaţi din mâncarea consumată.

Şi am ajuns cu toţii la concluzia că numai o hrană bazată pe legume, fructe şi cereale, ne va asigura aminoacizii necesari, exact ca şi altor mamifere necarnivore. Din moment ce ne este posibil să trăim în mod sănătos, fără să consumăm carne, este firesc să ne întrebăm dacă nu cumva aceasta este o obişnuinţă morală şi umană.

Pe când Iisus mergea cu câţiva dintre discipolii Săi, s-a întâlnit cu un anumit om care dresa câini pentru a vâna alte creaturi. Şi EL a zis către acel om: " De ce faci aceasta ? " iar omul a spus: " Din asta trăiesc şi oricum, cui sunt de folos aceste creaturi? Ele sunt slabe, pe când câinii, ei sunt puternici".

Iar Iisus a zis:

"Îţi lipseşte înţelepciunea şi iubirea. Iată, fiecare fiinţă pe care a creat-o Dumnezeu are sfârşitul ei, şi scopul ei, şi cine poate spune ce este bun în ea sau la ce poate să fie ea de folos ţie sau omenirii? Iar pentru traiul tău, iată câmpiile care dăruiesc roadele lor, pomii fructiferi şi plantele; ce ai nevoie mai mult decât aceste lucruri, pe care munca cinstită a mâinilor tale să nu ţi le poată da? Vai de cei puternici, care îşi folosesc forţa în mod greşit, vai celor vicleni care vatămă creaturile lui Dumnezeu, vai vânătorilor, căci

ei vor fi cei vânaţi. Am venit pentru a opri sacrificiile şi ospeţele de sânge, iar dacă nu încetaţi ofrandele şi mâncatul cărnii şi sângelui, mânia lui Dumnezeu nu va înceta să se abată către voi, aşa cum a coborât şi asupra părinţilor voştri din pustiu, care au râvnit la carne, au mâncat din aceasta pe săturate, s-au umplut de stricăciune şi ciuma i-a omorât. Aşa cum faceţi voi în această viaţă creaturilor înfrăţite cu voi, la fel vi se va face vouă în viaţa ce va veni".

Este evident că animalele (de fapt toate creaturile), nu-şi dau viaţa în mod liber pentru ca noi să ne permitem luxul de a le mânca lor carnea. Ce aveţi de pierdut dacă recunoaşteţi caracterul sacru al întregii vieţi şi necesitatea de a trăi fără a cauza suferinţă ? Fără a lua viaţa cuiva? Cine vă dă dreptul să luaţi o viaţă pe care nu sunteţi în stare să o creaţi? Este de neimaginat câţi vegetarieni ar fi dacă, atunci când şi-ar dori o bucată de friptură, fiecare ar fi nevoit să se ducă imediat afară, să prindă singur bietul animăluţ - viţel, miel, ied - pentru că sunt mai drăgălaşi - complet lipsit de apărare, să-l înjunghie cu mâna lui, să se bălăcească în sângele lui, şi să tranşeze din el exact bucata de carne pe care şi-o doreşte. Fiecare am văzut un miel, o făptură jucăuşă, drăgălaşă, cu ochii blânzi, rugători, întrebători şi care-ţi imploră iertare atunci când te apropii cu cuţitul de el. Ce rău v-a făcut, cine v-a spus că aveţi dreptul de moarte asupra vieţii? Aţi încercat ca în pătuţul copilului vostru să duceţi un ieduţ şi un măr şi să vedeţi dacă copilul va mânca iedul şi se va juca cu mărul? dacă se va întâmplă aşa, atunci puteţi considera ca fiind firesc să vă hrăniţi cu carne, dar întotdeauna să ştiţi că va fi invers!

"Într-o zi, după ce Iisus Şi-a încheiat discursul, într-un loc de lângă Tiberia, unde sunt şapte fântâni, un tânăr I-a adus iepuri şi porumbei vii, ca să mănânce cu discipolii Săi. Iisus a privit atunci cu iubire la acel tânăr şi a zis către el:

<< Tu ai o inimă bună şi Dumnezeu te va lumina, însă nu ştii că Dumnezeu la început a dat omului ca mâncare fructele pământului şi nu l-a făcut inferior faţă de maimuţă, oaie, cal sau capră, ca să ucidă şi să mănânce carnea şi sângele acestor creaturi înrudite cu el. Voi credeţi că Moise a poruncit cu adevărat, ca aceste creaturi să fie omorâte şi oferite ca sacrificiu şi mâncate şi chiar aşa faceţi în Templu, însă iată că este aici Cineva mai mare decât Moise, venit ca să elimine sacrificiile de sânge din lege, precum şi sărbătorile lor şi să vă aducă împărtăşania pură şi sacrificiul fără sânge ca la începuturi, constând chiar din grânele şi fructele pământului".>>

Energia necesară organismului uman se găsește în carbohidrați, iar carnea nu posedă asemenea furnizori de "energie", ea provoacă aciditate și demineralizează corpul. Să nu vă sperie ideea, că dacă depuneți o activitate fizică grea, și nu mâncați carne, veți avea de suferit, veți fi lipsiți de energie. Nu, pentru că proteinele din carne nu vă sporesc forța prin depunerea lor, v-o epuizează, vă "trag" la somn, la inactivitate. Luați de exemplu un leu care mănâncă multă carne și are nevoie de aproximativ 20 de ore de somn, pe când urangutanul, care mănâncă numai vegetale, nu are nevoie decât de șase ore pe zi. Analizați singuri!

Statisticile demonstrează că există o corelație între incidența cancerului de colon și consumul de carne, datorită faptului că lipsa fibrelor alimentare duce la o creștere a timpului de tranzit intestinal (aviz persoanelor constipate). Or, cancerul, apare tocmai ca urmare a contactului dintre substanțele cancerigene prezente într-o concentrație mare și într-o perioadă de timp prea lungă, și celulele sensibilizate ale intestinului, proces care produce modificarea microflorei intestinale, în favoarea celei de putrefacție.

Cu toate că v-am spus că, în carnea creaturii sacrificate rămâne informația energetică a groazei dinaintea morții, și că aceasta se transmite omului ce o consumă (periculos de toxic este atunci când se amestecă mai multe feluri de carne - sarmale, salam, piftele etc.) producându-i dezechilibre energetice soldate cu boli, sunt sigur că sunteți destui care veți justifica măcar sacrificarea mielului de Paște.

Ascultați adevărul adevărat!

"Iuda Iscarioteanul a zis către Iisus: <<Învățătorule, iată pâinea nedospită, vinul amestecat, uleiul și plantele, dar unde este mielul despre care a poruncit Moise?>> (Iuda cumpărase mielul, însă Iisus interzisese să fie omorât)". "Și iarăși Iuda: <<Învățătorule, nu este scris în lege că un miel trebuie să fie omorât de Paște în interiorul porților?>>".

Iisus a răspuns:

<<Dacă EU voi fi ridicat pe cruce, atunci cu adevărat mielul va fi omorât. Însă vai celui prin care EL este dat în mâinile ucigașilor; ar fi fost mai bine pentru el dacă nu s-ar mai fi născut. Adevărat zic vouă, pentru acest sfârșit am venit în lume, ca să îndepărtez toate sacrificiile de sânge și mâncatul cărnii animalelor și păsărilor care sunt omorâte de oameni (aluzia este destul de transparentă și l-a vizat pe Iuda, cel care l-a vândut pe Iisus).

La început Dumnezeu a dat tuturor fructele copacilor, semințele și ierburile ca hrană, dar cei care în mod egoist se iubesc mai mult pe ei înșiși, decât pe Dumnezeu sau tovarășii lor, și-au murdărit căile lor, au adus bolile în trupurile lor și au umplut pământul cu pasiuni inferioare și violență. Căci aceștia, făcând un zeu din pântecele lor, au sacrificat acestui zeu făpturile inocente ale pământului, în loc să jertfească lui Dumnezeu, natura lor animalică. Mâncând din carnea animalelor și bând din sângele lor, spre propria lor distrugere, și-au impurificat trupurile, scurtându-li-se astfel durata vieții, întocmai ca păgânii care, fără să cunoască adevărul, sau chiar cunoscându-l, l-au prefăcut în minciună>>".

V-am dat, iubiții mei pământeni, suficiente motive, pentru a medita și a adopta o hrană vie în locul celei moarte.

Importanța unei astfel de hrane a fost apreciată cum se cuvine încă de acum peste 2500 ani, de către anticul Pitagora, care a recunoscut: *"Doar hrana vie și proaspătă îi permite omului să rămână sănătos, să fie fericit și să simtă adevărul".*

Înainte ca Iisus să se înalțe la Cer, apostolii l-au întrebat: "Dacă va veni la noi cineva care mănâncă carne și bea băuturi tari, să-l primim?". Iar Iisus a răspuns către ei:

"Aceștia să rămână retrași până când se vor purifica de aceste necurățiri grosiere, căci până când nu vor înțelege și nu se vor lepăda de acestea, nu sunt pregătiți să primească tainele superioare".

Vedeți dar, că trebuie să treacă o perioadă de timp, până când corpul vostru se va curăți (dezintoxica), perioadă după care veți realiza cât de valoroasă este o hrană vie, și câtă părere de rău vă încearcă, pentru că nu ați cunoscut toate acestea din copilărie, sau măcar din tinerețe.

Reamintesc acum, tuturor celor care doresc să-i văd (personal sau prin fotografie), că o pot face numai după ce au trecut 45 de zile de când au renunțat la: carne, tutun, alcool. Renunțați până nu este prea târziu la aceste obiceiuri, apucați pe calea cea bună, care nu este decât calea mântuirii.

Iisus ne avertizează:

"Nici o jertfă a unui animal, a unei păsări sau a unui om nu poate îndepărta păcatul, căci cum ar putea să fie conștiința

purificată de păcat prin vărsarea de sânge nevinovat? Dimpotrivă, aceasta va mări condamnarea. Aşa cum faceţi voi în această viaţă creaturilor înfrăţite cu voi, la fel vi se va face vouă în viaţa ce va veni.".

Pentru a parcurge **intestinul gros (colonul)**, substanţelor ajunse aici le trebuie în medie paisprezece ore. Materialele care părăsesc intestinul subţire şi pătrund în cel gros, au o consistenţă lichidă şi cu excepţia apei, prin pereţii intestinului gros sunt absorbite foarte puţine substanţe. Funcţia primară a colonului este cea de stocare şi deshidratare. Pe măsură ce apa este absorbită, materialul lichid capătă consistenţă semisolidă, fiindu-i necesare, aşa cum am spus, aproape paisprezece ore pentru a realiza întregul circuit intestinal. Spre deosebire de stomac, intestinul gros conţine o bogată floră microbiană. O bună parte a materiilor fecale este constituită din bacterii, substanţe nedigerabile - în principal celuloza - şi substanţe toxice eliminate din sânge prin pereţii intestinali.

Renumitul biolog rus Ilia Mecinikov s-a pronunţat că procesul de îmbătrânire a organismului este produs de scleroza organelor. Când scleroza se produce mai devreme şi are ritm accelerat şi intens, organismul îmbătrâneşte mai repede şi avem de a face cu un proces patologic, anormal, comparativ cu procesul care începe la vârste înaintate şi se desfăşoară lent, cu o îmbătrânire normală, fiziologică. După părerea acestui biolog, cauza îmbătrânirii premature constă în otrăvirea cronică a organismului cu toxinele din intestinul gros. El a ajuns la concluzia că numărul mare de centenari din Bulgaria, s-ar datora faptului că în această ţară se consumă cantităţi mari de iaurt şi lapte acru - derivate ale laptelui -, conţinând acid lactic, care distruge bacteriile din intestinul gros şi reduce astfel toxinele.

Iată, aşadar, că una dintre cheile sănătăţii se găseşte în intestin.

Organismul fizic se intoxică în mod sistematic şi fără întrerupere, pe toată durata vieţii. Una dintre cauzele principale ale îmbătrânirii premature şi ale senilităţii este acumularea de toxine în organism, prin autointoxicare. Orice celulă în viaţă produce toxine. Există totuşi o sursă de autointoxicare extrem de periculoasă, fiind alcătuită din otrăvurile care se filtrează prin peretele intestinal, pentru a îmbâcsi întregul organism.

Chiar şi aceia care nu sunt constipaţi, sau cel puţin cred că nu sunt, au totuşi o sursă permanentă de autointoxicare în intestinul gros. Evacuarea, chiar cotidiană, a intestinului, nu exclude faptul că mucoasa poate fi acoperită cu o coajă (pojghiţă) de sedimente, ele încrustându-se acolo puţin câte puţin şi nefiind NICIODATĂ eliminate. Aici ele provoacă fermentaţii putrede ale căror toxine invadează întregul organism.

Constipaţia, deosebit de frecventă astăzi, are numeroase şi variate cauze, care sunt direct influenţate de o alimentaţie "haotică", nepotrivită, un sistem nervos dereglat, absenţa lichidelor şi a mişcării.

Din punct de vedere al motricităţii intestinale, eu apreciez ca fiind *trei tipuri de constipaţie*:

1. nu există scaun zilnic;
2. există scaun zilnic, dar eliminarea este foarte greoaie (cu sforţări, cu icnete);
3. există scaun zilnic, dar nu se elimină întreaga masă a materiilor fecale;

Cine doreşte să-şi rezolve această perturbare intestinală, pe bază de medicamente, comite o dublă greşeală:

a) disfuncţia este posibil să fie ameliorată pentru moment, dar sigur după o perioadă de timp se va reinstala, şi nici un medicament nu va mai fi în stare să o înlăture;
b) dacă nu se acţionează asupra cauzelor ce au generat-o, medicamentele descoperite până la această dată nu vor avea efect miraculos.

Chiar dacă nu mă credeţi acum, mai târziu îmi veţi da dreptate, cu cât apelaţi mai mult la ajutorul laxativelor, cu atât vă sporiţi disfuncţia intestinală şi ajungeţi la constipaţie cronică. Orice aliment ingerat şi care stă mai mult de 70 de ore în organism, devine cea mai veritabilă otravă. Ţineţi minte, toţi cei care sunteţi constipaţi şi vă trataţi această boală cu medicamente, vă distrugeţi viaţa. Voi, cuplurile care vă pregătiţi să aduceţi pe lume un copil, scăpaţi de constipaţie (atât femeia cât şi bărbatul), înainte de a-l concepe, deoarece toxinele care sunt reţinute în sânge mai ales în cel al mamei, vor afecta sănătatea copilului.

Constipaţia influenţează negativ comportamentul şi starea organismului vostru, care se poate traduce prin: mohoreală, inapetenţă, scăderea randamentului intelectual, oboseală, tristeţe, ten şters, ochi încercănaţi, iritabilitate accentuată, lipsa "poftei de viaţă" etc. Bolile direct imputabile autointoxicării, deci care se datorează recirculării toxinelor, sunt: nevrite, psihoze, ciroză, reumatism, dizenterie, artrită, maladiile inimii, insomnii, halenă (miros în gură), litiaze (prezenţa calculilor, pietre), sciatică, anemie, boli ale pielii.

Vă ofer într-o sinteză semnificativă **principalele consecinţe ale constipaţiei**, la diverse etaje ale corpului:

- sistem nervos: insomnii, depresii, iritabilitate, isterie, schizofrenie;
- sânge: anemie, modificări patologice ale compoziţiei sanguine (ceea ce influenţează TOATE ORGANELE ŞI TOATE CELULELE CORPULUI);
- ficat: congestii hepatice, calculi la vezică, intoxicaţii;
- stomac: pierderea tonusului stomacal, ptoze stomacale, ulcer, cancer; de multe ori acestea se află la originea mirosului urât al gurii;
- colon: hemoroizi, cancer;
- apendice: apendicita cronică sau acută;
- partea inferioară a abdomenului: staze (oprire sau încetinire) sangüine diverse, infecţii cronice ale organelor genitale la femei (uter, ovare, col, trompă, deplasarea uterului);
- rinichi: litiaze (calculi), colici nefritice, artrită reumatoidă;
- picioare: sciatică, staze venoase ce conduc la formarea varicelor.
- piele: erupţii de diferite naturi.

Iritaţia permanentă a mucoasei intestinale se află la originea a numeroase forme de cancer. Cazurile de cancer ale intestinului bat toate recordurile în comparaţie cu cele ale altor organe ale corpului. Dacă examinaţi localizarea lor predominantă, constataţi că, exact cum virajele şi curbele arterelor de circulaţie rutieră favorizează accidentele, există de asemenea locuri predilecte pentru cancerul de intestin, acestea fiind mai ales în zonele, în care curbura colonului, antrenează o anumită încetinire a curentului materiilor fecale. Este cât se poate de evident faptul că majoritatea cazurilor de cancer apar în locurile cele mai predispuse încrustării (formării crustelor, pojghiţelor) cu toxine ale mucoasei intestinului gros.

Schema tubului digestiv reprodusă în Anexa nr. 1, este revelatoare în această direcţie. Faţă de bolile (pe etaje) enumerate mai sus, această boală nu este singurul rău de temut pentru persoanele cu colonul acoperit cu o coajă de materii fecale neeliminate.

Un cunoscut medic englez a dovedit că o persoană care suferă de constipaţie cronică adăposteşte în corp 35 diferite soiuri de toxine, dintre care unele sunt mai tari decât cel mai puternic venin al şerpilor. Acum înţelegeţi de ce această boală trebuie abordată în mod cât se poate de serios şi permanent de către fiecare dintre voi?

Dacă omul, această creaţie unică a lui Dumnezeu, ar şti de la începutul vieţii sale cum să se alimenteze - pentru a preveni constipaţia -, cum să protejeze rinichii - pentru a-i filtra corespunzător sângele -, şi cum să ajute ficatul - pentru a-i curăţa sângele de toxine - atunci el ar putea atinge vârsta de 300 de ani. Din păcate, lucrul acesta nu-l ştim, iar în ultimul timp (ultimii 10 ani) am observat că nu este interes pentru a-l informa pe om (cine ar mai mări profitul fabricanţilor de medicamente?).

Sănătatea, voia bună şi frumuseţea, nu au mers niciodată mână în mână cu **obezitatea**. Această boală care disproporţionează corpul omenesc, este acceptată şi tratată în mod diferit de către cei mai mulţi semeni ai mei. Unii, şi nu puţini, se mândresc cu kilogramele în plus, cu "masivitatea" lor, motivând că se simt bine aşa, că sunt "sexy", că nu pot renunţa la plăcerea de a mânca, şi nici nu suportă să li se facă vreo observaţie (nici măcar transparentă). Această categorie de "bulimici" (mâncăcioşi fără măsură) au ca punct de plecare al dereglării lor metabolice copilăria, primii ani de viaţă, când dintr-o falsă exprimare a dragostei faţă de progenitură, părinţii, bunicii sau rudele, exagerează în a-i "îndopa" pe micuţi cu fel de fel de dulciuri, cu mâncăruri variate şi la tot felul de ore. Credeţi că e bine?.

"Vai săracul ce durduliu este la vârsta lui", face remarca un musafir să spunem (este o doză de impoliteţe ca să nu spun de "proastă creştere" să-i spui unui om "vai ce gras(ă) eşti", "vai ce te-ai îngrăşat", "ce mănânci dragă de ai ajuns aşa?") la care mămica, dulcea de ea, răspunde: "Dragă, are dereglată o glandă şi orice mănâncă, pune pe el"

Dragii mei, să fim serioşi, nimic nu se dereglează în organism dacă respectăm anumite reguli, mai ales cele de bun simţ (care vizează cantitatea de alimente ingerate). Alţii care au atins un anume grad de supraponderabilitate încearcă pe toate căile, toate metodele pentru a ajunge la "silueta" lor anterioară. Aceştia apelează la tot felul de "practici", de pilule "minune" sau de reţete pentru slăbit, fără să realizeze că îşi fac un rău şi mai mare decât acela de a-şi respecta aceeaşi conduită alimentară.

A venit la mine cineva, şi mi-a spus: "am găsit o reţetă pentru slăbit care îmi garantează că dacă o respect timp de treisprezece zile, timp de doi ani pot să mănânc orice". Auziţi şi vă minunaţi, ţineţi câteva zile regim, "biciuiţi-vă" organismul, pentru că după aceea, puteţi "băga" în el "de toate" şi "de-a valma"!

Vă compătimesc pe cei care apelaţi la astfel de metode, care vă recomandă alimente sărace în vitamine (nu în calorii pentru că nu caloriile îmi asigură mie - organism - "combustibilul" vieţii), enzime, oligoelemente, săruri minerale şi care vă ţin o perioadă de timp în înfometare. Atunci cu ce asiguraţi voi energia vitală a organismului, cum va suporta această privaţiune alimentară? Vă spun eu, mai mult rău vă faceţi, vă dereglaţi psihic şi metabolic. Că sunteţi sau nu gurmanzi, pe perioada "regimului de slăbit", vă veţi gândi obsedant la ce va trebui să mâncaţi, sau vă faceţi de pe acum meniuri "consistente", funcţie de "viziunile" pe care le-aţi avut. Ce aţi rezolvat? Într-un timp relativ scurt veţi acumula din nou, iar perioada regimului pentru slăbit, vi se va părea un vis urât.

Indiferent ce conduită veţi adopta, dacă ea nu va respecta regula alimentaţiei şi asimilaţiei şi va fi numai una a contabilizării caloriilor, atunci sigur vă biciuiţi organismul în zadar.

Indiferent ce conduită veţi adopta, dacă ea nu va viza şi o îmbunătăţire a activităţii rinichilor şi a ficatului, toate visele voastre despre "silueta de aur" se vor nărui.

Credeţi că "bietul" vostru organism este vinovat că a ajuns aşa, sau mai degrabă "panoul vostru de comandă", mentalul vostru, care încearcă să găsească un alt vinovat? Vă torturaţi degeaba organismul, el nu are nici o vină în afară de aceea că vă execută întocmai şi la timp ordinele pe care le primeşte. Vă recomand să găsiţi pe cineva care să vă înveţe cum, când şi cu ce să vă alimentaţi, cum să gândiţi şi cât respect să aveţi faţă de propriul organism.

Varietatea medicamentelor, folosite în reţetele pentru slăbit, vă aduce prejudicii pe care nu le veţi putea remedia în acesta viaţă, pentru că unele utilizează hormoni feminini care vă "rotunjesc" anumite părţi ale corpului, altele au în compoziţie neuroleptice, care vă dereglează centrul apetitului alimentar, altele prin substanţele chimice pe care le conţin, irită sistemul digestiv, sărăcesc organismul de potasiu (diureticele şi laxativele) şi perturbă metabolismul glucidelor.

Dr. med. H.Balzli a fost de părere că *"orice plantă şi orice animal înstrăinat de natură, care sunt <domesticite> şi făcute <tovarăşi ai omului>, îşi pierd însuşirile naturale. Tot aşa se întâmplă şi cu omul care părăseşte pădurea şi câmpia şi-şi petrece existenţa între ziduri. Orice fiinţă care-şi pierde legătura intimă cu < Natura mamă> pierde calităţi însemnate şi cunoaşte boala şi degenerarea."*. Cu alte cuvinte, dacă vom îmbrăţişa liber şi necondiţionat "binefacerile" civilizaţiei şi alimentaţiei sintetice şi hipercalorice, vom ajunge mai repede, acolo de unde am venit - în pământ -.

OBEZITATEA SCURTEAZĂ VIAŢA!

Ficatul este principalul organ în care se depozitează vitaminele solubile în grăsimi. El este cel mai mare organ din corpul uman şi cântăreşte aproximativ 1,4 kg. Asemeni unei complexe uzine chimice, el poate modifica aproape orice structură sau compoziţie chimică, distrugând şi anihilând o serie întreagă de molecule toxice. Altfel spus, ficatul este maestrul chimic al organismului, de buna lui funcţionare depinde calitatea sângelui care ajunge la inimă. El constituie totodată un rezervor de sânge şi un depozit pentru înmagazinarea vitaminelor A şi D, precum şi a glicogenului (carbohidrat digerat) ce are rolul de a regla nivelul zahărului în sânge. În ficat sunt prelucrate enzime, colesterol, proteine, vitamina A (din caroten) şi factori ce asigură coagularea sângelui.

În planul de vindecare al oricărei boli de ficat primul loc îl ocupă astăzi regimul alimentar. Întrucât, toate bolile de ficat prezintă un metabolism dereglat acesta putând fi foarte uşor şi eficace influenţat de alimentaţie, însemnătatea dietei, ca factor terapeutic, este cu totul şi cu totul de necontestat. Toate medicamentele descoperite până astăzi şi ridicate în slăvi, ca având acţiune hepatică, la care se adaugă şi procedeele terapeutice industrializate, nu pot (nici nu ar avea cum) înlocui alimentaţia vindecătoare raţională şi naturistă.

Una din principalele funcţii ale ficatului este aceea de a produce bila care o depozitează în colecist (vezica biliară).

Vezica biliară este un organ cu rol de depozitare, lung de aproximativ şapte centimetri, care înmagazinează bila, îi modifică structura chimică şi o concentrează puternic.

Gustarea şi uneori chiar simpla vedere a mâncării poate determina golirea ei. Anumiţi constituenţi fluizi ai vezicii biliare tind uneori să cristalizeze şi să formeze aşa numiţii calculi biliari. Cei care au adoptat sau adoptă un regim alimentar naturist, nu au făcut şi nu vor face vreodată calculi biliari. Orice dereglare hepatică, influenţează în mod corespunzător şi calitatea bilei. Dereglarea hepatică este responsabilă de apariţia: tulburărilor digestive (ulcer gastric sau duodenal, cancer - stomac sau colon -, dispepsii, eructaţii, flatulenţă, etc.), astmului, tulburări pulmonare (T.B.C., enfizem, cancer), tulburări cardiace (tahicardie, cardiopatie ischemică, suflu sistolic), psoriazis şi alte boli de piele, migrene.

Din experienţa anilor trecuţi, am constatat că atunci când colecistul este suprimat chirurgical, în 90% din cazuri se produc tulburări de metabolism, iar în peste 50% din cazuri, se dereglează funcţia pancreatică.

Această ultimă observaţie s-ar putea să fie eronată şi poate era mai bine dacă spuneam că la 50% din pacienţii cu diabet, colecistul le-a fost extirpat (înainte de a li se declanşa diabetul).

Pancreasul furnizează cea mai importantă enzimă a organismului uman. Este o glandă de aproximativ paisprezece centimetri lungime, situată în concavitatea formată de duoden. Celulele sale secretă insulina, un hormon cu rol în arderea accelerată a zaharurilor din corp. Insulina nu este vărsată în traiectul digestiv, ci direct în circuitul sanguin. Lipsa insulinei declanşează diabetul. Cealaltă funcţie importantă a pancreasului este fabricarea şi secreţia sucului pancreatic, el conţine unele din enzimele de bază necesare în procesul de digestie.

Diabetul este o boală a metabolismului, în care organismul nu mai este în stare să valorifice corect zahărul din alimente. În intestin toate felurile de amidon sunt descompuse în zaharuri. La organismul bolnav de diabet, zahărul primit din intestin nu mai este transformat în glicogen şi depozitat, ci pur şi simplu este eliminat prin rinichi. Această boală, poate fi înnăscută sau câştigată în cursul vieţii, prin încălcări ale regulilor alimentare, sau prin abuz de bunuri de plăcere şi toxice. Pe bună dreptate se spune că diabetul este o boală a celor bogaţi, a celor care-şi permit să mănânce "bunătăţi". Pentru că activitatea muşchilor influenţează puternic metabolismul zahărului, bolnavul de diabet ar trebui să efectueze acel gen de muncă fizică şi exerciţii de mişcare care să fie duse la limita suportabilului. Atenţie, diabetul mai poate avea drept cauză a apariţiei sale şi unele disfuncţii la nivelul sistemului nervos, cum ar fi stări depresive, anxioase, gelozia, isteria, adică atitudini de comportament care solicită la maximum atât celula nervoasă cât şi traiectul digestiv.

Iată încă o dovadă că ar trebui să luptaţi pentru liniştea mentalului vostru, renunţând la vicii stresante şi dăunătoare: fumat, alcool, muzică zgomotoasă şi de prost gust (cea făcută de retardaţi), egoism, ură, mânie, gelozie, invidie, filme de groază, mese copioase, aroganţă, iubirea de bani, exploatarea aproapelui, minciuna etc., pe care le ştiţi foarte bine, dar nu vreţi sau nu aveţi puterea, tăria, să renunţaţi la ele, vă lăsaţi conduşi şi subjugaţi de acestea.

Nu consideraţi grija pentru sănătatea voastră ca pe ceva de prisos şi nu va lăsaţi cu totul în nădejdea mijloacelor care "vindecă" bolile, a medicamentelor.

De altfel sunt boli care nu răspund nici unui medicament descoperit până la această dată şi acestea sunt boli generate de **sedentarism**. Inactivitatea, lipsa mişcării, condamnă pe omul modern la boală. Muşchii slăbesc, se înmoaie, scad în volum, se atrofiază şi primul care suferă este sistemul osos, pentru că acesta e susţinut şi hrănit de muşchi. Fiecare dintre voi aţi simţit că după o convalscenţă, mişcările vă erau încete, nesigure, fiecare pas îl făceaţi cu teamă, oboseaţi repede, vă tremurau picioarele, traspiraţi abundent, aveaţi greutate la respirat şi uneori ameţeli.

În perioada de inactivitate organismul este obligat să respire aerul din aceeaşi încăpere - chiar dacă ea se aeriseşte de mai multe ori pe zi - şi nu la capacitatea pulmonară obişnuită, ci mult redusă, aproape la jumătate. Ca atare, lipsa mişcării şi diminuarea capacităţii pulmonare, nu mai poate asigura oxigenarea corespunzătoare a hemoglobinei şi automat suferă toate ţesuturile organismului, dar mai ales inima şi creierul. Un creier bine oxigenat, aduce în organism buna dispoziţie, pofta de muncă şi de viaţă, trece mai uşor peste problemele delicate ivite, sporeşte creativitatea.

Având un creier bine oxigenat, organismul poate să lupte uşor cu "agresiunile" interne şi externe, să fie mereu în gardă şi să vă apere de boli.

Nu vă trebuie mult, dragii mei, măcar o oră pe zi care să fie a voastră, pentru mişcare, pentru exerciţii fizice, pentru deconectare de la cotidian, pentru recreere. Nu spun că mişcarea sau deplasarea de acasă la serviciu şi retur nu este bună, dar aceasta nu vă deconectează. Dimineaţa vă gândiţi ce program încărcat de lucru aveţi, câte lucrări trebuie să finalizaţi, nu ştiţi cam în ce toane îl veţi găsi pe şef, ce coleg de serviciu vă va mai tachina, ce alte neprevăzuturi veţi găsi etc. După terminarea programului sunteţi sub impresia activităţilor desfăşurate, ce nu aţi făcut bine şi câtă morală v-a făcut şeful, dar în acelaşi timp vă gândiţi şi acasă, ce să faceţi familiei de mâncare, sau ce să luaţi din piaţă, ce note o fi luat copilul la teză, cum ţi-o veni soţul azi acasă (este vorba de cel care e prieten cu paharul), dacă s-a mai spart vreun calorifer şi câte şi mai câte, oricum numai de relaxare nu poate fi vorba.

Eu vreau să aveţi un timp al vostru, în termen neacademic, o mişcare sau o plimbare "de gură cască", fără nici o ţintă, să aveţi un pas constant, agale, să priviţi vitrinele magazinelor, să studiaţi oamenii de pe stradă, să vedeţi care este trist, care este fericit, să priviţi bolta cerească, să ascultaţi ciripitul păsărelelor etc., conştientizând că numai aşa vă ajutaţi metabolismul şi vă oxigenaţi sângele. Puteţi renunţa la orice, şi la masă dacă vreţi, numai *la mişcare să nu renunţaţi NICIODATĂ*.

În practica mea terapeutică, în cazul bolilor grave, consider **mişcarea** ca reprezentând 75% din victorie.Lipsa mişcării, în special la femei, declanşează tulburări menstruale (ciclu neregulat, abundent, dureros), schimbări de poziţie a organelor genitale, varice, hemoroizi,

constipaţie, obezitate. Mulţi pacienţi - mai ales cei din mediul rural - îmi spun că ei au gospodărie şi fac destulă mişcare de dimineaţa până seara. Greşit. Aceasta nu este o mişcare relaxantă, pentru sănătate, ci una de efort fizic, cu ridicări de greutăţi, cu aplecări şi ridicări ale trunchiului, cu nervi (te mai supără un animal, o pasăre, îţi mai cade un lemn pe picior, te tai cu sapa etc.).

Mersul pe jos pune în mişcare aproximativ 80% din masa musculară a corpului, cu efecte benefice asupra întregului organism, favorizează atenţia, stimulează memoria şi binedispune.

Daţi-mi un exemplu, când aţi mers într-o drumeţie şi la terminarea ei vă simţeaţi obosiţi ca după o zi de muncă, supăraţi şi despre care vorbeaţi ca despre o corvoadă?!

Vreţi sau nu vreţi, organismul are nevoie de trei feluri de odihnă activă: zilnică, săptămânală, anuală. Zilnic, înseamnă pauze scurte, exerciţii de înviorare şi respiraţie, fără a mai sta pe scaun. Ziua a şaptea, sau duminica, este rezervată odihnei complete, necesară - atât din punct de vedere anatomic, fiziologic, cât şi biblic - fiecăruia dintre voi. Concediul este odihna anuală, când, ca la orice timp de odihnă trebuie să uitaţi grijile, cărţile, biroul, şeful, dosarele, în general toate stările de nelinişte, care trebuiesc înlocuite cu cele de voie bună şi de bucurie. Acest deziderat nu-l puteţi realiza decât numai plecând în altă localitate sau zonă, pentru a nu mai avea o legătură imediată cu preocupările şi gândurile legate de serviciu, de grijile casei. Mi-a fost dat să văd la viaţa mea familii (nu numai indivizi singuri) care nu au făcut niciodată un concediu în afara localităţii, munceau ca robii în permanenţă să strângă, să adune, să se îmbogăţească.

Strângeţi fraţilor, că şi aşa nu luaţi nimic cu voi
şi nici nu veţi şti vreodată cum a trecut viaţa peste voi!

Dar am întâlnit şi oameni care zi de zi se gândeau la serviciu, la firma lor, dădeau telefoane să se intereseze ce este la birou, cum se comportă subordonaţii, vânzătorii etc. Nu, aşa nu se poate, acesta nu este concediu, aceasta nu este odihnă.

Dar am cunoscut şi a treia categorie de oameni, aceia care ştiu să se organizeze, să planifice, să trăiască, să exploateze fiecare clipă de odihnă. Aceştia nu aşteaptă decât să treacă timpul de la un concediu la altul, strâng bani pentru a nu duce lipsă de nimic, pentru a-şi satisface orice plăcere, orice extravaganţă, pentru a vedea lucruri noi.

Da, aşa da, felicitări, cine respectă alternarea muncii cu odihna, stăpâneşte şi arta de a trăi bine şi sănătos.

Şi cum cea mai bună mişcare este cea făcută pe jos, este logic că trebuie să aveţi grija mereu de piciorul vostru, care este o minune creată şi dăruită de Dumnezeu, cu un mecanism inteligent şi foarte complicat. În talpă se regăsesc punctele reflexogene, care corespund fiecărui organ din corp de pe partea respectivă (stânga, dreapta). Atunci când piciorul suferă, sigur va suferi întreg organismul. De cel puţin zece ani încoace, sunt martorul neputincios a ignoranţei marii majorităţi a tineretului, care maltratează piciorul, această "placă cu circuite integrate" a organismului uman.

Voi reda mai jos câteva reguli de care cu toţii va trebui să ţineţi cont pentru a avea un picior frumos şi sănătos:

1. încălţămintea, indiferent de felul modelului, va trebui să respecte forma labei piciorului şi să fie lejeră;
2. materialul din care este confecţionată încălţămintea va fi de piele sau de pânză, pentru a permite pătrunderea energiei telurice în întreg organismul;
3. nu veţi folosi sub nici o formă, încălţăminte, şoseţe, ciorapi, din materiale sintetice, care izolează organismul de energia terestră;
4. tocul pantofului să nu fie mai înalt de 5 cm (pentru femei), deoarece în timp afectează rinichii, coloana vertebrală, circulaţia şi capul;
5. veţi renunţa fără ezitare la încălţămintea cu talpă groasă, care vă deformează mersul, coloana şi produce tulburări în zona uro-genitală. Dacă fiecare dintre cei care purtaţi astfel de încălţăminte, veţi avea posibilitatea să vă priviţi din spate când mergeţi, să vedeţi cum mergeţi (dizgraţios) aţi renunţa la justificarea ieftină "aşa este moda" şi aţi adopta poziţia "să-mi placă mie şi să fie sănătos".
6. de câte ori aveţi posibilitatea (cu cât mai des cu atât mai bine) să mergeţi desculţi prin iarba umedă de rouă (dimineaţa), pe parchetul sau gresia din locuinţă;
7. obligatoriu, după o zi de muncă rezervaţi timp pentru o baie rece la picioare şi masaj, măcar paisprezece minute.

V-am spus mai devreme, că pe timpul mişcării, **respiraţia** se reglează funcţie de ritmul constant al mişcării. Da, pe pământ, două categorii de oameni ştiu să respire corect, sugarii şi yoghinii, dar dacă nu aveţi posibilitatea să vedeţi aşa ceva, priviţi o pisică şi constataţi că apneea (întrerupere a respiraţiei), este mai mare decât inspiraţia sau expiraţia. Cine nu respiră corect, nu va fi niciodată sănătos.

Sentimente ca furia, ciuda, invidia, teama, tristeţea, disperarea, supărarea, ura etc. se formează în creier, ca şi veselia, bucuria, fericirea, voia bună, satisfacţia, primele aparţin gândurilor negative, celelalte gândurilor frumoase, pozitive. Primele îmbătrânesc, urâţesc omul, celelalte îl întineresc, îl înfrumuseţează, îl înnobilează. Respiraţia corectă, ritmică, continuă, are menirea de a combate primele categorii de sentimente şi de a le menţine şi perfecta pe cele din a doua categorie.

Pregătirea mâncărurilor are o mare importanţă pentru sănătate, mai ales că această activitate este permanentă şi este strict condiţionată de starea de stres sau nervozitate a gospodinei. O asemenea stare negativă, gospodina o transmite mâncărurilor "otrăvindu-le" sub raport energetic. Nu trebuie să vă mire dacă după ce aţi consumat alimentele la o masă resimţiţi o stare de disconfort, sau faceţi chiar o indigestie. Cel mai des se întâmplă atunci când sunt pregătite preparate din carne tocată (cârnaţi, sarmale, chifteluţe) provenite de la mai multe feluri de animale (porc, vita, oaie), când se cumulează informaţiile energetice generate de groaza dinaintea morţii lor, cu starea psihică alterată a bucătarului.

La bucătărie, cele mai bune vase, sunt cele de inox sau emailate, iar cele mai nesănătoase sunt cele din aluminiu şi teflon.

Un "aliat" al gospodinei în ultimii ani a devenit **cuptorul cu microunde**, care fără să vă mire, este extrem de periculos, cel puţin din două puncte de vedere. În primul rând, radiaţiile produse pot ajunge la 100 waţi pe metru pătrat, sau chiar mai mult, dacă instalaţia este defectă. În acest caz avem de-a face cu microunde cu o frecvenţă foarte mare, foarte periculoase şi extrem de penetrante.

Dacă nu vreţi să renunţaţi la o astfel de maşinărie (maşinăria morţii), atunci când pregătiţi vreun aliment, staţi la o distanţă mai mare de ea pentru a nu vă expune riscului de iradiere. Cu atât mai mult se recomandă femeilor însărcinate, dar în cazul lor, recomandat este ca în perioada gravidităţii, cuptorul să nu fie folosit. După ce aţi terminat de preparat scoateţi aparatul din priză şi aerisiţi încăperea, pentru a permite ionilor negativi să vă primenească încăperea. Practic cuptorul cu microunde acţionează numai asupra moleculelor de apă din alimente, caz în care fiecare moleculă din interiorul cuptorului oscilează de 2,45 miliarde de ori pe secundă, fapt care explică rapiditatea coacerii sau fierberii. "Cruzimea" acestui tratament are ca rezultat alterarea structurii ADN-ului din inima celulelor alimentare, şi care face să dispară energia bioelectrică a lor; iar acolo unde nu este energie bioelectrică, nu este nici sănătate. Dacă vreţi să contracaraţi într-un fel acest neajuns, vă recomand să vă completaţi masa cu sucuri naturale de legume şi fructe, cu crudităţi, sau cu grâu încolţit, polen sau miere de albine.

Televizorul se poate considera şi prieten şi duşman al omului; pe de o parte pentru că îl alimentează cu informaţii (mai mult sau mai puţin necesare existenţei sale), îi mai "omoară" timpul, iar pe de altă parte pentru că este nesănătos organismului său. El bombardează încăperea - evident şi pe voi - cu raze X, de joasă tensiune, de ioni pozitivi şi electricitate statică, iar tubul catodic emite radiaţii Roentgen. Toate acestea la un loc, produc stări de oboseală, de nervozitate, iritabilitate şi insomnii, stări care se acutizează într-un ritm rapid atunci când vestimentaţia voastră, mocheta sau covorul din cameră sunt confecţionate din fibre sintetice.

Pentru a evita astfel de neplăceri, vă rog să ţineţi cont de câteva *reguli*:

1. După ce aţi închis televizorul, îl scoateţi din priză (nu oprit numai de la telecomandă), îi acoperiţi ecranul cu un cearceaf umed, şi deschideţi larg fereastra camerei, pentru a primi "în vizită" ionii negativi.
2. Distanţa de la corp la ecranul televizorului trebuie să fie de şapte ori diagonala lui. Asta înseamnă că dacă staţi spre exemplu în pat cu picioarele întinse, distanţa de la degetele picioarelor până la ecran se măsoară ca atare (7 x 57 cm~4m).

Mulţi vă recomandă ca această distanţă să fie de 5 ori diagonala, dar de la ochi la ecran, teorie pe care eu nu o accept. Nu trebuie să vă mai spun cât de periculos este să adormiţi cu televizorul aprins (programând stingerea lui din telecomandă), sau să-l folosiţi pe bază de somnifer (în cazul "insomniei"), sau să-l lăsaţi să "meargă" dacă nimeni nu priveşte la el (aici este vorba de om nu de căţelul sau pisica din apartament).
3. Televizorul se dispune în faţă, sub orizontala ochilor, iar înapoia sa să aveţi o lumină slabă, difuză care proiectează fasciculul pe peretele din spate televizorului.

De fapt, noi oamenii, suntem înconjuraţi din toate părţile de aparate electrocasnice, care generează **unde electromagnetice**, nocive organismului viu. Aparat de radio (mai ales dacă are şi ceas electronic), televizor, video, aparat de ras, râşniţă de cafea, filtru de cafea, uscător de păr, cuptor cu microunde, frigider, maşină de spălat, telefon, walkman, ventilator, radiator electric, reşou electric, instalaţie de aer condiţionat etc. sunt numai câteva din sursele generatoare de unde electromagnetice, care ruinează sănătatea omului şi-i scurtează viaţa. După ce acceptaţi că la acestea se adaugă şi radiaţiile telurice (cele ale pământului), veţi realiza ce a devenit locuinţa voastră şi ce înseamnă să trăieşti în ea. Dacă aşa stau lucrurile, atunci singura voastră salvare vine de la alimentaţia raţională, echilibrată şi mai ales naturistă, pe care trebuie s-o adoptaţi. Cu psihicul vostru sănătos, cu energia alimentelor cu care vă hrăniţi şi cu aerul curat pe care-l respiraţi, veţi reuşi să contracaraţi efectele nocive ale undelor electromagnetice.

Studii recente ale unor oameni de ştiinţă arată că radiaţia electromagnetică ar putea fi cauza unor mutaţii de natură cancerigenă şi ale unor boli de sânge, adevăr confirmat şi de colectivul de specialişti de la Fundaţia privind cercetările asupra cancerului din San Antonio (S.U.A.).

Organizaţia Mondială a Sănătăţii şi numeroşi oameni de ştiinţă, au concluzionat că undele electromagnetice pot genera următoarele tulburări:

1. nervozitate, iritabilitate, agresivitate şi migrene;
2. diminuarea activităţii sexuale şi de procreare la bărbaţi datorită slăbirii spermatogenezei şi a leziunilor testiculelor;
3. tulburări de ciclu menstrual, sterilitate, avorturi şi malformaţii ale progeniturii;

4. insomnii şi scăderea vitalităţii;
5. risc major în producerea leucemiilor; modificări cromozomiale, anomalii la nivelul ADN-ului, afecţiuni la nivelul pielii;
6. opacitatea cristalinului şi leziuni la nivelul corneei şi retinei;
7. tulburări cardiovasculare şi creşterea tensiunii arteriale.

O concluzie se desprinde: să staţi cât mai puţin posibil în preajma aparatelor electrice, atunci când este obligatoriu să faceţi acest lucru.

"Undele cosmice" sunt unde (radiaţii) sosite din spaţiu, încărcate cu electricitate pozitivă şi se deplasează cu viteza de 300.000 km/s.

Pentru a realiza un echilibru, pământul emană propriile sale unde ce poartă denumirea de **unde telurice**. Ele pătrund în corpul nostru prin picioare şi sunt încărcate cu electricitate negativă. Atunci când echilibrul energetic al acestor forţe este realizat, noi oamenii şi animale suntem într-o formă fizică şi psihică deosebită. S-a demonstrat ştiinţific că aceste unde telurice pot fi perturbate de existenţa unor cursuri de apă subterană, a unor cavităţi, fălii geologice, surpări, filoane metalice sau radioactive. Undele telurice formează în jurul nostru o adevărată reţea (plasă), ce poartă denumirea de "reţea Hartman", după numele savantului german care a descoperit-o şi care este mai mult sau mai puţin nocivă organismului uman.

Am spus mai mult sau mai puţin, pentru că aceste trasee energetice se intersectează, alcătuind aşa numitele "noduri Hartman", care sunt foarte periculoase şi "ochiuri Hartman" care sunt mai puţin periculoase.

Din experienţa mea, am dedus că 95% din pacienţii care s-au îmbolnăvit grav, aveau patul sau scaunul de la biroul de lucru, pe un "nod Hartman". Rezultate slabe la învăţătura, le obţin elevii care au banca amplasată pe un astfel de nod.

Dacă doriţi să aflaţi aceste noduri periculoase în locuinţa voastră şi nu aveţi cunoştinţe radiestezistice, sau nu puteţi apela la un specialist, nu aveţi decât să urmăriţi locurile pe care pisica le alege pentru a se odihni; ea are o mare înclinaţie pentru aceste puncte patogene. Aşa cum pisica îşi alege pentru odihnă şi somn un asemenea loc, tot aşa la exterior furnicile îşi instalează furnicarul.

Pisica este şi un bun "colector" de unde nocive produse de televizor, iar dacă aveţi în casă o asemenea felină, să o obişnuiţi să stea pe televizor când acesta funcţionează, sau între televizor şi corpul vostru. Dacă nu aveţi pisică, pentru a reduce din radiaţiile dăunătoare emise de televizor, puteţi amplasa la cel puţin un metru de tubul catodic un cactus, iar pentru a afla "ochiul Hartman" urmăriţi unde se odihneşte câinele, pentru că el niciodată nu alege "nodul Hartman" (aşa cum face pisica). Afecţiuni de genul: dureri de cap, depresii nervoase, leucemii, insomnii, scăderea potenţei sexuale, cancer, tulburări de vedere, astm, boli de piele etc. au fost depistate la persoanele care aveau locuinţa sau care îşi desfăşurau activitatea în apropierea reţelelor de **înaltă tensiune**, pentru că zona adiacentă acestor linii este în permanenţă bombardată cu un câmp electric a cărui intensitate poate atinge mulţi kw/mp. Astfel, efectele nocive ale unei linii electrice a cărei tensiune ajunge la 50.000 de volţi, se difuzează pe o rază de 50-70 de metri, iar când reţeaua atinge 380.000 de volţi, pe o rază de 200-250 de metri. Imaginaţi-vă riscul la care se expun cei care au locuinţe în perimetrul unor astfel de reţele electrice. De renunţat nu puteţi renunţa la aceste locuinţe, dar un minim de măsuri de protecţie puteţi lua dacă ţineţi cât de cât la sănătatea voastră şi a copiilor voştrii:

1. toate obiectele metalice şi electrice vor fi legate la pământ;
2. plantarea unei perdele de cel puţin trei rânduri de pini sau brazi, situate între casă şi reţeaua electrică;
3. pereţii şi acoperişul casei să fie acoperiţi cu un spalier (scară făcută din bare paralele de lemn pe care se sprijină plantele agăţătoare) sau grilaj metalic legat la pământ, la toate colţurile casei;
4. pe aceste grilaje se va planta vegetaţie agăţătoare - cele mai indicate sunt viţa de vie sau iedera - iar pământul de la rădăcina acestor plante să fie mereu udat (stropit).

Tot periculos pentru sănătate dar fără să vă daţi seama este şi electricitatea statică generată de **fibrele şi materialele sintetice** din care vă este confecţionată vestimentaţia, mocheta, mobila din casă, mai ales dacă nu agreaţi lâna, bumbacul, mătasea, celofibra, lemnul etc.

Deosebit de benefic pentru organismul vostru este adoptarea unei alimentaţii sănătoase şi a mişcărilor în aer liber. Nu preferaţi soluţia comodă de a petrece cât mai mult timp în faţa televizorului sau în locuri suprapoluate (discotecă, restaurant, bar) pentru că nici nu ştiţi ce pierdeţi. Indiferent ce comportament adoptaţi, cel puţin din raţiuni umanitare, umeziţi-vă locuinţa din când în când fie cu ajutorul unui pulverizator, fie cu un vas cu apă ţinut pe calorifer sau pe sobă.

Chiar dacă procedaţi aşa, asta nu înseamnă că nu trebuie să mai aerisiţi locuinţa (camera), pentru că altfel nu veţi lăsa ionii negativi să vă ajute în menţinerea sănătăţii. O încăpere neaerisită favorizează pentru ocupantul ei apariţia tulburărilor la nivelul căilor respiratorii - sinusuri, amigdale, plămâni - şi al cutiei craniene - creierul nu se oxigenează corespunzător -, iar dacă nu renunţaţi la tot ce este sintetic - îmbrăcăminte, mochetă, aşternut - veţi scurta mult timpul de apariţie a bolilor.

Faceţi zilnic duş, băi de picioare, purtaţi haine de bumbac, in, cânepă, mătase, lână, încălţăminte din piele şi corpul vostru vă va oferi satisfacţie.

Dacă aţi înţeles şi aţi eliminat tot ceea ce am spus până acum şi sunteţi mulţumiţi de ziua care s-a încheiat, atunci vă puteţi odihni, sau altfel spus, treceţi la somn.

Somnul vă va fortifica forţele pentru a începe o noua zi, vă va încărca fiecare celulă a organismului cu energia cosmică, vă creează bună dispoziţie pentru a vă îndeplini planul pentru ziua următoare. El nu a fost şi nu va fi vreodată timp pierdut, el nu a fost şi nu va fi vreodată înlocuit prin nimic, nici medicament şi nici vreo altă metodă. Numai un somn adânc, liniştit, vă va reface repede şi sigur forţele de care aveţi nevoie şi aceasta nu se poate realiza decât având un sistem nervos bine echilibrat, care la rândul lui aşa cum aţi dedus din paginile de mai sus, îl veţi asigura numai cu un regim de hrană şi de viaţă sănătos, corect. Nu este mare filozofie să deduceţi că obiceiul de a vă culca şi trezi la aceeaşi oră, asigură organismului acel reflex de relaxare, acel balsam, indispensabil unui somn liniştit.

Aţi auzit, aţi citit că cel mai bine este ca un adult să doarmă opt ore, iar un copil până la zece ore. Să ştiţi că eu nu consider aceasta o regulă, fiecare organism, funcţie de gradul de solicitare zilnică, de uzura

sa, de starea sa de sănătate, are nevoie de un anumit timp pentru a se reface; unii au nevoie numai de şase-şapte ore de somn (sau chiar mai puţin), alţii de un timp mai mare. Nu mă interesează cât dormiţi, dar vă rog, alegeţi ca oră de culcare 22.30 (maxim) pentru că un organism uman se încarcă cel mai bine cu energia cosmică între 22.00 şi 05.00.

Somnul în aer liber sau cu fereastra deschisă este mult mai sănătos decât într-o cameră cu aer stătut. Dacă nu procedaţi aşa, să nu aveţi pretenţia să fiţi sănătoşi, să nu vă îmbolnăviţi niciodată, pentru că şi un asemenea gest necugetat (nu pot că îmi este frig, nu pot că sunt sensibil, nu pot pentru că răcesc) vă va costa. Ca să aveţi un somn liniştit, mai aveţi nevoie de ceva: puneţi-vă ordine în gânduri. Înainte de a adormi, cât staţi în pat, faceţi un bilanţ al activităţilor din ziua care se încheie şi puneţi în balanţă ce a fost bun şi ce a fost mai puţin bun. Luaţi aminte că ce a fost rău sau unde aţi greşit, să nu se mai repete. Acum vă faceţi un calcul al activităţilor de a doua zi, moment în care stabiliţi şi ordinea urgenţelor. Din noianul de probleme pe care le aveţi de rezolvat - fie că sunt probleme de serviciu, fie de familie - alegeţi-le pe primele două în ordinea priorităţii, dar a doua zi numai spre acestea să vă orientaţi efortul. Dacă intervine o a treia înseamnă că nu aţi ştiut să vă stabiliţi urgenţele (ca să nu spun că aţi fost incapabili), iar dacă în afară de cele două stabilite, vă apucaţi şi de a treia, sau a patra, nici una din ele nu vă va ieşi cum trebuie.

Deci dragii mei, deconectaţi-vă înainte de a adormi, mulţumiţi Cerului pentru ce v-a dat şi rugaţi-L să vă mai ofere un mâine, nu un poimâine, fiţi mulţumiţi şi numai cu un mâine.

Proverbul german spune *"când te duci la culcare nu uita să-ţi laşi grijile în pantofi"*.

Nu vi se pare logic? Atunci când intraţi în casă vă ştergeţi picioarele, procedaţi aşa şi când vă culcaţi, lăsaţi la o parte toate grijile, necazurile, supărările, neplăcerile, preocupările ce vă apasă zi de zi.

Mesele copioase şi felurile de mâncare grele luate seara cu mai puţin de 3 ore înainte de culcare, nu vă asigură deloc un somn odihnitor. Digestia se face greoi, inima va face un efort mai mare, iar dimineaţă vă treziţi mai obosiţi decât v-aţi culcat. Este bine?

Proverbul românesc spune *"cum îţi aşterni aşa vei dormi"* şi este cât se poate de adevărat, pentru că nu contează cum este făcut patul sau cum este aşezată lenjeria, ci şi cum este orientat **patul**. Ideal ar fi ca patul să fie orientat nord-sud, adică să dormiţi cu capul spre nord, ca să puteţi primi în mod corespunzător energia cosmică.

Ştiu că în apartamentele existente la ora actuală, ca şi în casele ce se construiesc acum (pentru că nu se cunoaşte regula), este foarte dificil de a-ţi amplasa patul exact pe această direcţie, de aceea se pot admite toleranţe până la limita nord-est sau nord-vest. Sunt păreri de genul "cum să fie patul, moale sau tare?". Este dificil de precizat, mai ales că trebuie avut în vedere vârsta, starea de sănătate, preferinţa.

Indiferent care ar fi preferinţa, patul trebuie să fie comod, să nu jeneze în nici un fel şi să simţiţi o plăcere deosebită când vă aşezaţi pe el. Eu recomand patul tare, care vă menţine coloana vertebrală într-o poziţie corectă permanentă, şi veţi evita astfel scolioza, discopatia, cifoza, spondiloza. De dormit, puteţi dormi pe partea dreaptă, pe spate sau pe burtă (aceasta ultima poziţie este interzisă persoanelor de sex feminin, pentru a-şi păstra sânii frumoşi).

Sub nici o formă, nu vă recomand ca un om sănătos, să doarmă în acelaşi pat cu unul bolnav, sau un adult cu un copil, sau un bătrân cu un adolescent sau copil, pentru că fluidul vital va fi absorbit de cel sărac în acest fluid (bolnavul, adultul, bătrânul). De aceea nu acceptaţi să dormiţi în pat cu copii voştrii, sau nu-i lăsaţi pe bunici să doarmă cu nepoţii lor, pentru că veţi vitregi copiii şi nepoţii de fluidul vital, atât de necesar dezvoltării şi creşterii lor.

Pentru a avea un somn odihnitor, plăcut şi reconfortant este bine să ţineţi cont de următoarele:

- nu se mai mănâncă nimic cu cel puţin 3 ore înainte de a vă culca (nici nu se bea cafea, alcool, ceai negru sau verde);
- se va merge desculţ prin cameră (pe parchet, duşumea, covor, gresie) cel puţin 14 minute, după care se face o baie caldă la picioare;
- se va aerisi bine camera şi veţi menţine temperatura camerei la 21 grade Celsius;

- se poate bea un pahar cu apă la care se adaugă o linguriţă de oţet de mere şi două linguriţe de miere de albine;
- perna să nu fie nici mică, nici mare, nici moale, nici tare, (cel mai bine este fără pernă);
- patul să fie ridicat de la picioare (partea unde vă stau picioarele) cu şapte centimetri;
- deconectaţi de la reţea toate sursele de energie electromagnetică (din cameră).

Un pat necorespunzător, atât ca poziţie, cât şi din punct de vedere al construcţiei, poate să producă disfuncţii şi la nivelul rinichilor şi al nervilor.

Dacă o parte din reziduurile organismului sunt eliminate prin piele, prin plămâni şi prin intestin (hidrocarburi, apă, săruri), altă parte sunt eliminate prin **rinichi** (reziduuri proteice, azotaţi, urâţi).

Rinichii sunt aceia care vă filtrează sângele şi-l trimite la ficat pentru a-l curăţa de elementele chimice. Depunerea şi persistenţa acestor reziduuri azotoase în sânge duc la o puternică otrăvire a organismului, motiv pentru care, rolul rinichilor este deosebit de important. Dacă nu veţi avea grijă de ei, datorită supraîncărcărilor de lungă durată şi a leziunilor căpătate, se vor epuiza, vor ceda şi vă vor răspunde cu diferite stări maladive.

Starea aceasta survine în cazul abuzului de medicamente, de carne şi grăsimi, de sucuri sintetice, de alcool, sare, condimente iuţi, un pat prea moale cu o saltea necorespunzătoare (cea mai bună este aceea umplută cu flori de fân, paie de grâu, paie de ovăz, iarbă de mare), precum şi atunci când există o funcţiune deficitară la nivelul pielii, plămânilor şi căilor respiratorii, cauzată de o activitate sedentară şi în încăperi închise, neaerisite (inclusiv somnul în încăperi neaerisite).

Deci pentru menţinerea sănătoasă a acestui aparat excretor, un rol hotărâtor îl au: felul de alimentaţie, felul de viaţă, felul de muncă şi de odihnă, care toate la un loc trebuie să fie cât mai naturale.

În 24 de ore rinichii unui om sănătos elimină aproximativ 1,2-1,5 litri de urină, care este de un galben palid, transparentă, fără corpuri vizibile şi cu reacţie slab acidă. Dacă aşa stau lucrurile, atunci logica vă obligă să aduceţi în organism o cantitate de lichide cel puţin egală cu

cantitatea de urină eliminată, altfel rinichii vor lucra în "gol" şi se vor uza prematur. Aducând în organism doi la trei litri de lichide (ceaiuri, sucuri naturale, supe, lapte bătut, apă) vă protejaţi rinichii, îi feriţi de infecţii, vă asiguraţi un sânge corespunzător, evitaţi formarea calculilor şi veţi avea o sănătate bună.

Am întâlnit oameni care dacă beau pe zi 1-2 cană, de apă, în rest nu aduc nici un fel de lichide în organism. Nu trebuie să beţi lichide pentru că vă este sete, trebuie să beţi, conştientizând că sănătatea voastră depinde şi de starea normală de funcţionare a rinichilor.

O cauză deosebit de frecventă a bolilor renale este în aproape 95% din cazuri, o infecţie a amigdalelor, a danturii sau a foselor nazale, infecţie care trebuie îndepărtată cât mai repede cu putinţă. Un rinichi sănătos înseamnă o urină bună, curată, care pe lângă o parte din reziduuri conţine şi foarte multe vitamine, săruri, enzime, care, recirculate, sporesc vitalitatea organismului şi-l apără de boli.

Pielea trăieşte, respiră, şi reacţionează la toate excitaţiile din interior sau din exterior şi pe bună dreptate se spune despre ea că este al treilea rinichi sau al treilea plămân. Din tot ce se cunoaşte până acum, un mare număr de boli de piele apar ca urmare a unor fenomene maladive interne, cum ar fi: constipaţia cronică, tulburări de metabolism şi hormonale, infecţii dentare, ale amigdalelor, ale nasului, ale organelor genitale, disfuncţii hepatice, dereglări ale sistemului nervos dar şi ca urmare a unor factori externi, cum ar fi: acţiunea nocivă a razelor solare, iradiaţii, tatuaje, arsuri, răni, injecţii, vaccinuri etc. dar, indiscutabil, cauza cauzelor rămâne modul de alimentaţie al individului, condiţie de bază pentru bolnavii de piele, de a-şi asigura o epidermă aşa cum le-a lăsat-o Mama Natură.

Această alimentaţie trebuie să fie simplă (fără carne, lactate, grăsimi), cumpătată (fără mese copioase şi fără a se ajunge la saţietate), valoroasă (legume, fructe, cereale), săracă în sare şi fără alcool şi tutun. Am văzut mai sus, că aceste boli de piele sunt manifestări ale unor reacţii interne dar şi externe, pe care la un loc le putem trece într-o categorie obiectivă, ţin de individ, de greşelile şi abaterile sale, iar altele aparţin obiectivului, care nu ţin de individ, ci de zestrea genetică, de strămoşii săi.

Nu există om care să nu facă greşeli într-o existenţă materială, de aceea nu vă blamaţi părinţii sau strămoşii voştrii pentru "darul"ce vi l-au făcut, este posibil ca şi voi - datorită greşelilor voastre - să lăsaţi "o anume moştenire" copiilor sau nepoţilor voştri. Nu vă revoltaţi, nu realizaţi nimic, acum nu ştiţi ce povară veţi lăsa copiilor voştri, la fel vă vor judeca şi ei, cum judecaţi şi voi pe alţii. Dacă sunteţi conştienţi de acest adevăr, nu vă rămâne decât să vă puneţi ordine în gândire, alimentaţie şi viaţă şi vă veţi bucura mai târziu de hotărârea luată, chiar dacă aceasta va fi după ani şi ani de zile de osteneală şi perseverenţă.

Dane, pe scurt, cam ăsta ar fi răspunsul la întrebarea ta.

- Da, nu spun că nu a fost bine sau la obiect, chiar dacă la unele cauze ai dat şi unele soluţii.

- Şi ce-i cu asta?

- A, nu este nimic, dar am o altă întrebare care se referă la aceste reguli.

- Mă rog, dar un lucru să ţineţi minte cu toţii, că orice boală trebuie privită ca o consecinţă a intoxicării, intoxicare care are drept cauză o alimentaţie abundentă şi haotică, consum redus de lichide, stresul de lungă durată, lipsa mişcării, gândire negativă, absenţa vitaminelor, enzimelor şi oligoelementelor din alimentaţie.

7

- De ce este valoroasă o alimentaţie naturistă?

- Dragul meu, dragii mei, acest tip de alimentaţie este adecvată speciei umane, fapt confirmat şi de constituţia sa anatomică. Incisivii şi molarii omului, enzimele din salivă, volumul ficatului, lungimea mare a intestinelor, indică asemănarea anatomică şi fiziologică a omului cu animalele care se hrănesc numai cu vegetale. Strămoşii noştri s-au hrănit numai cu plante, nu au fost dotaţi cu dentiţie pentru a sfâşia carnea, aşa cum o au animalele carnivore. Numai o hrană compusă din cereale, legume şi fructe, poate furniza proteinele necesare organismului.

Păcătoşilor, luaţi aminte la ce ne-a spus Iisus:

"Priviţi grâul care se coace, este tăiat şi strivit în moară, copt şi făcut pâine! Din această pâine este făcut trupul Meu pe care

îl vedeţi. Şi priviţi strugurii care se coc pe viţă, sunt culeşi şi striviţi în presă şi dau fructul viţei! Din acest fruct al viţei şi din apă este făcut sângele Meu. Căci Eu mă înfrupt doar din fructele copacilor şi din seminţele ierburilor, iar acestea sunt transformate de către spirit în carnea şi sângele Meu. Doar din acestea şi din cele asemenea lor trebuie să se înfrupte cei care cred în Mine, precum şi discipolii Mei, pentru că din acestea, în Spirit, vin viaţa, sănătatea şi tămăduirea omului".

Ce vreţi mai clar şi convingător decât atât? Unde vedeţi scris cuvântul "carne"? V-aş ruga de câte ori sunteţi în impas (de orice natură), citiţi ultima frază şi dacă nici atunci nu-i înţelegeţi rostul, sensul, sunteţi demni de cea mai nevinovată compătimire. Este chiar indicat să renunţaţi la carne, mai ales acum când pe piaţă au început să apară tot felul de produse alimentare false. La ora actuală se cheltuie sume fabuloase pentru publicitatea comercială a unor produse alimentare, farmaceutice şi de vestimentaţie, toate extrem de dăunătoare, inoculându-se ideea că sunt o necesitate pentru oamenii civilizaţi. Astfel, fabricanţii lacomi, hrăpăreţi şi avari, prin reclamele lor zgomotoase şi obsedante, au reuşit să îndrepte gustul populaţiei către produsele puse în vânzare, rotunjindu-şi fără puterea de a vă imagina, conturile din băncile lor.

Sucurile sintetice de tip "Cola", supele superconcentrate, diversitatea tipurilor de margarină, o gamă largă de semifabricate concentrate, toate aceste produse false, nenaturale, distrug atât corpul fizic, cât şi pe cel energetic al omului. Luaţi de exemplu pâinea albă, pe care o credeţi că este superioară celei negre. Este o eroare, făina albă, prin cernere, rămâne complet lipsită de enzime şi vitaminele din complexul B (tărâţa şi făina integrală conţin aceste elemente), care, consumată cu perseverenţă, provoacă stări de slăbiciune, anemie, tulburări digestive, constipaţie (mai ales dacă este şi proaspătă, pufoasă, caldă, pentru că acea cocă nedospită şi necoaptă se lipeşte de intestin, intră în putrefacţie şi devine un veritabil dop).

Dacă la aceste falsuri de sinteză adăugaţi şi riscul administrării de îngrăşăminte chimice, pentru obţinerea de producţii mari de cereale, legume şi fructe, precum şi calitatea aerului pe care îl respiraţi, obiectiv analizând, realizaţi că riscul îmbolnăvirii voastre creşte considerabil.

Dr. Delaveau a spus: *"în multe cazuri chimia este incapabilă să furnizeze produse de sinteză ale căror efecte să fie comparabile, din punct de vedere al eficacităţii, cu cele ale plantelor".*

Alimentaţia cu crudităţi este cea mai simplă şi ieftină metodă de profilaxie şi vindecare. Mulţi oameni, nu acceptă să treacă la o alimentaţie naturistă, pentru că li se pare mai comod să apeleze la un antibiotic, la un medicament oarecare şi care să rezolve problema într-un timp scurt. Trebuie să ştiţi că, în regimul cu "hrană vie", sunt necesare uneori câteva zile pentru ca organismul să se obişnuiască cu altă alimentaţie, perioadă când pot apare greaţă, migrene, vome, febre, gaze, crampe, manifestări care diferă de la organism la organism. Enzimele de care organismul uman are nevoie şi care constituie scânteia vieţii lui se găsesc numai în hrana (vie) crudă, ele nu pot fi fabricate, contrafăcute niciodată de nici o industrie chimică. Cine credeţi că are vreun interes ca bolnavii să fie vindecaţi fără medicamente, cine să popularizeze că prin alimentaţie se poate recăpăta sănătatea, adică pe gratis, cine şi cum să facă cunoscut acest aspect? Marea industrie chimică de medicamente? Niciodată, pentru că ar da faliment. Medicii? Niciodată, pentru ca ar pierde obiectul muncii.

Dacă vreţi să adoptaţi o alimentaţie naturistă, trebuie să reţineţi că săvârşiţi un sacrilegiu Naturii şi Creatorului ei dacă distrugeţi enzimele alimentare prin fierbere, pasteurizare sau alte metode din arsenalul industriei alimentare. Tot ce este fiert, fript sau prăjit este toxic, pentru că rezultă o mare cantitate de acizi şi deşeuri, care ajung în sânge, se depun în diferite părţi ale corpului, şi provoacă boala. Alimentaţia defectuoasă, săracă în enzime, generează boli de tipul artrită, reumatism, arterioscleroză, hipertensiune arterială, boli de inimă, boli de piele, calculi renali şi biliari, constipaţie, hemoroizi, osteoporoză, cancer etc.

Sunteţi ceea ce mâncaţi!

Adică puteţi fi buni sau răi, sănătoşi sau bolnavi, cu memorie bună sau leneşă, cu privire limpede sau tulbure, cu sau fără cearcăne, drepţi sau cocoşaţi, vioi sau trişti, zâmbitori sau încruntaţi, înfăţişare plăcută sau buhăită, inteligenţa ascuţită sau mediocră etc. Treziţi-vă!

Învățați să prețuiți viața și să trăiți frumos! Dimineața deschideți ochii cu lumina întipărită pe chip, zâmbiți și vă bucurați de viață, de soare, de ziua care începe, de tot ce vă înconjoară. Renunțați la supărare, la tristețe, la toate răutățile, la răzbunări, pentru că numai așa vă veți vindeca singuri, fără medicamente, operații, spitale, sanatorii etc.

Afecțiunile grave, cum ar fi cancerul, SIDA, scleroza în plăci, poliartrita, astmul bronșic și cardiac, psoriazisul, artroza, spondilita anchilozantă etc. pot fi ameliorate, stopate sau vindecate (funcție de stadiul în care se găsesc), dacă bolnavul se întoarce cu fața la Natură, conștient fiind că va trebui să urmeze o conduită total diferită de cea prin care și-a adus boala în organism.

Aici avem de-a face cu *trei categorii de bolnavi:*

- *unii* care nu adoptă o astfel de conduită pentru că nu cred în forța ei curativă, nu cunosc mare lucru despre ea, iar sindromul "cărnii" și al "medicamentelor" este adânc implantat în ființa lor.
- *a doua categorie*, sunt cei care încep fie de bună voie, fie de "gura" celor din jur, dar se sperie pe parcurs de manifestări ale organismului ca: amplificarea durerilor, apariția lor acolo unde nu au existat, hemoragii, febră ridicată, diaree, delir, erupții cutanate, vome, pierderi de echilibru, pierderea memoriei, absența ciclului menstrual, spasme nervoase, sufocări, tahicardii, tulburări de vorbire etc, manifestări care ar trebui să-i bucure (să chiuie) pentru că au început eliminările de toxine, și întrerup tratamentul.
- *a treia categorie*, sunt cei care trec prin experiența celor din grupa a doua, dar nu renunță, merg mai departe, se ajută singuri, știind că și Cerul îi va ajuta. Și bine fac, pentru că sunt învingători.

V-am mai spus, *în această lume plină de răutate, invidie, boală, cruzime, rezistă cine VREA și cine TREBUIE.*

Cruditățile cele mai bogate în enzime sunt: grâul încolțit, legumele, fructele, sucurile de zarzavat, zarzavatul fraged, gălbenușul de ou crud, semințele.

SĂNĂTATE = ORDINE
BOALĂ = DEZORDINE

Nu mai strâmbați din nas și nu mai faceți o grimasă hidoasă, când auziți de alimentația naturistă, pentru că sănătatea ține de propria voastră competență, nu de un oarecare medic, cu rol de a repara dereglările ivite.

Alimentația naturistă este mai de lungă durată, dar este cea mai sigură.

8

- Ne poți descrie pe larg cum se ține corect un post total și ce rezultate se obțin?

- Postul este cel mai vechi și eficace tratament. Acolo unde postul nu vindecă, nimic nu vindecă. Priviți la animale, atunci când se îmbolnăvesc ele nu mănâncă, sau apelează numai la ierburi. Postul curăță, îndepărtează boala (indiferent de ce natură este ea) și aduce sănătatea în organism. Când postiți întreaga forță vitală utilizată pentru a transforma alimentele în energie benefică este acum folosită pentru înlăturarea toxinelor din organism, iar corpul se autovindecă, se autocurăță.

Hipocrate spunea:

"Cu cât îl hrăniți mai bine pe bolnav, cu atât îl dărâmați mai mult".

Foarte mulți oameni se sperie când aud de post, se sperie numai dacă au omis o masă, și nu concep să stea nemâncați zile la rând. Nu știți, nu puteți realiza, nu puteți admite, câte rezerve are organismul vostru și că poate să întrețină viața fără hrană; voi sunteți obișnuiți să vă umpleți "mațul" și dacă este posibil să vă dea cineva un elixir care să vă vindece repede. Câtă ignoranță, cât infantilism, câtă lipsă de maturitate în gândire! Organismul poate rezista fără hrană până la 105 zile, cei mai mulți oameni s-au vindecat cu posturi mai scurte, de 40 de zile, atunci de unde teama aceasta patologică de post?

Ați văzut că orice hrană ați adopta, lasă în organism reziduuri, care trebuie să fie eliminate și cel mai recomandat este un repaus alimentar complet, adică un post total, când veți trăi numai cu apă, fără să mâncați nimic. Durata lui variază funcție de structura energetică a

individului şi de tipul afecţiunii şi poate fi de 1, 3, 7, 14, 21, 28, 35, 49, 63, 77 ,84, 91, 98, 105 zile, timp în care vă purifică organismul şi ceea e este mai important, vă apropie mai mult de Dumnezeu. Cu alte cuvinte, postul total vă purifică eficient întreaga fiinţă. Dacă nu veţi înţelege că postul vă ajuta foarte mult în existenţă şi că trebuie să-l practicaţi, măcar o zi pe săptămână, veţi obliga organismul să-şi ia singur măsura purificării (pe care o s-o facă din ce în ce mai des), care se manifestă prin: febră, gripă (curge nasul, strănut, dureri în gât, dureri oculare), erupţii cutanate (acnee, furunculoză, prurit), tulburări digestive (vome, constipaţie, diaree), ameţeli, transpiraţie abundentă etc.

Postul este metoda cea mai veche pentru a lupta împotriva bolilor şi este cea mai bună metodă pentru că nu are efecte secundare. Este cel mai original şi natural procedeu de purificare a organismului. De-a lungul timpului, postul total a fost acela care a evitat de cele mai multe ori intervenţia chirurgicală.

De ce medicina alopată este împotrivă sau nu recomandă postul? Nu ştiu sigur care-i este raţionamentul, dar după mine, două ar fi motivele: ignoranţa - nu s-a studiat şi nici nu se vrea să se afle rolul şi efectul postului în caz de boală - şi raţiuni materiale.

În perioada de post fiecare organism reacţionează în felul său. Pot apare: dureri acolo unde nu au existat până atunci, se pot amplifica durerile acolo unde au fost, senzaţii de vomă, vome, ameţeli, erupţii cutanate, transpiraţii abundente, tulburări de vedere, tulburări de echilibru, dureri musculare, sângerări ale gingiilor, mobilitate dentară (se pot pierde de la unul la câţiva dinţi - numai dinţii bolnavi - pot cădea plombele, se pot mişca lucrările dentare), miros greu al gurii (halenă).

Toate aceste manifestări sunt normale, trebuie să vă bucuraţi dacă se întâmplă aşa, chiuiţi dacă puteţi, este semnalul pe care vi-l dă organismul că a început lupta (eliminarea toxinelor), că ştie să lupte şi trebuie lăsat să-şi desăvârşească el lucrarea, să nu-l maltrataţi cu antibiotice sau alte elemente de sinteză.

Organismul are resurse pe care voi nu le bănuiţi, pentru că niciodată nu i-aţi dat o asemenea temă de lucru. Starea de slăbiciune nu se datorează nemâncării, ci pentru că substanţele dăunătoare din organism se descompun, trec în sânge şi sunt eliminate, ca atare nu trebuie ajuns la prag de panică. La fel şi scăderea ponderală este direct proporţională

cu cantitatea de toxine din organism, cu cât sunt mai multe toxine, cu atât se slăbeşte mai mult.

Reţineţi, **în perioada de post organismul nu slăbeşte sub limita critică**, de aceea nu vă îngrijoraţi că ajungeţi la 33 de kg de exemplu. Şi în credinţa ortodoxă, postul ocupă un loc aparte în mântuirea sufletului omului şi înălţarea lui către Dumnezeu.

"Postul - după mărturisirea marelui Vasile - este cea mai veche poruncă dată omului de Dumnezeu. Căci zice acest mare părinte al Bisericii lui Hristos:

<< Cucereşte-te şi sfieşte-te, omule, de bătrâneţea şi vechimea postului, pentru că de o vechime ca lumea este porunca postului>>.

Căci în rai s-a dat aceasta poruncă, atunci când a zis Dumnezeu lui Adam: <<Din toţi pomii raiului poţi să mănânci, dar din pomul cunoştinţei binelui şi răului să nu mănânci, căci în ziua în care vei mânca din el, vei muri negreşit>> (Fac, 2,16-17).

Prin cuvântul "post" noi înţelegem o înfrânare de la toate mâncărurile, de la toate lucrurile lumeşti, de la toate dorinţele rele, pentru ca creştinul să-şi poată face rugăciunea cu uşurinţă şi să se împace cu Dumnezeu, să-şi omoare poftele şi să câştige harul lui Dumnezeu (mărturisirea Ortodoxă, partea III-a, răsp. la întreb a 7-a). Postirea este o faptă de virtute, cu lucrare de înfrânare a poftelor trupului şi de întărire a voinţei, o formă de pocăinţă, deci un mijloc de mântuire.

Postul este şi un mijloc de desăvârşire, de omorâre a voii trupului, un semn văzut al râvnei şi al sârguinţei noastre spre asemănarea cu Dumnezeu şi cu îngerii săi care nu au nevoie de hrană.

<<Postul este lucrul lui Dumnezeu căci LUI nu-I trebuie hrană>>

(Sfântul Simeon Tessaloniceanul, răsp. la întreb. a 14-a, pag 327). Rostul postului este folosul trupului şi al sufletului, pentru că întăreşte trupul şi curăţeşte sufletul, păstrează sănătatea trupului şi dă aripi sufletului.

Iisus, zice: *<<Nu fi nesăţios întru toată deşertăciunea şi nu te apleca la mâncări multe. Că în mâncările cele multe va fi durere, iar nesaţiul va veni până la îngreţoşare. Pentru nesaţ mulţi au pierit, iar cel înfrânat îşi va spori viaţa>>* (37,32-34).

Mântuitorul însuşi a postit patruzeci de zile şi patruzeci de nopţi în pustie, înainte de a începe propovăduirea Evangheliei (Mt.,4,2;Lc.,4);

şi tot Mântuitorul ne învăţă cum să postim (Mt.,6,16-18). El ne spune că diavolul nu poate fi izgonit decât cu post şi rugăciune (Mt., 17,21; Mc.,9,29).

Iată ce spune Sfântul Ioan Gură de Aur:

"postul potoleşte zburdălnicia trupului; înfrânează poftele cele nesăţioase, curăţeşte şi înaripează sufletul, îl înalţă şi-l uşurează>>".

Iată deci că postul nu este o găselniţă a vreunui pământean, ci el ne-a fost lăsat nouă oamenilor de la începutul începuturilor. Păcat că nu-l acceptăm şi nu-l preţuim aşa cum se cuvine.

Cine doreşte să ţină un post - omul sănătos – şi cine trebuie să ţină un post - omul bolnav -, şi nu-l face însoţit de clismă, face o mare greşeală. Dacă nu faceţi clismă - singura metodă de a elimina depozitele de toxine din intestin - toxinele trec în sânge, îl alterează şi îmbâcsesc organismul, care de cele mai multe ori nu mai poate fi ajutat cu nimic. În timpul postului, pe timpul efectuării clismelor, toate glandele eliberează toxinele pe care le dirijează spre evacuare din organism. În timpul postului, organismul elimină pe unde poate - urechi, nas, gură, anus, vagin, piele - puroi, toxine, grăsimi, tumori.

Cel care nu se va speria de această reacţie de curăţire a organismului, va avea succesul asigurat, iar cel care va intra în panică şi va întrerupe acest proces, va crea din organismul său un depozit de materii nocive şi va pierde lupta.

Eliminarea murdăriilor din organism, indică semnul vindecării, aspect care ar trebui să întărească foarte mult voinţa şi perseverenţa bolnavului. Această metodă eliberează sufletul prizonier şi trezeşte în om credinţa în forţele lui şi mulţumirea faţă de Creator. În timpul postului, sufletul este cel care renaşte şi ajută organismul la eliberarea de toxine. Cine este convins că poate face un lucru, îl va face, oricât de greu ar fi iar dacă dimpotrivă, va imaginaţi că nu-l veţi putea face, fie chiar cel mai uşor lucru din lume, vă va fi imposibil să-l faceţi. Să dispară din vocabularul vostru cuvinte ca: greu, cu neputinţă, nu pot, este peste puterile mele, eu nu voi reuşi, eu nu am avut noroc niciodată. Nu fiţi "fatalişti", bucuraţi-vă că vi se dă posibilitatea să vă purificaţi prin boală, că veţi învăţa ceva, măcar să vă vindecaţi suferinţa prin sine însuşi.

Despre cunoaşterea de sine - aceasta cheie a ameliorării individuale - am mai vorbit, atunci când v-am rugat să vă treceţi în revistă filmul zilei, să vedeţi ce a fost bun şi ce a fost rău şi cum vreţi să vă facă alţii vouă. Rama, personaj legendar indian, spunea: *"Nu faceţi numai bine, fiţi buni!".*

Depăşiţi starea de conflict (interioară sau manifestată) în care foarte adesea vă situaţi şi înlocuiţi-o cu starea de bunăvoinţă, de toleranţă.

Principalele defecte, pe care trebuie să le recunoaşteţi în voi înşivă şi să le eliminaţi, pentru că - nu sunt decât slăbiciuni - împiedică evoluţia voastră sunt :

- egoismul;
- mânia (cauza principală a neînţelegerilor, crimelor);
- iritabilitatea;
- orgoliul (care vă împiedică să vedeţi şi calităţile celorlalţi, vă împiedică să stabiliţi relaţii de colaborare pe principiul egalităţii şi este în acelaşi timp şi o dovadă a unui intelect, nu excesiv de evoluat; oamenii cu adevărat inteligenţi nu sunt niciodată orgolioşi, dimpotrivă sunt modeşti);
- dispreţul;[4]
- invidia;
- gelozia;
- grosolănia şi brutalitatea;
- inactivitatea;
- ignoranţa;

Condiţia primordială este să aveţi deplină încredere în sine.

Doctorul Henri Durville, aprecia că: *"Dacă într-o situaţie noi nu avem deloc încredere în ceea ce urmează să facem, aproape că nici nu mai este util să încercăm. Indiferent care ar fi dorinţa pe care o vom formula aceasta va fi sterilizată de lipsa CREDINŢEI".*

Cu alte cuvinte, dacă nu aveţi încredere în omul, calea, conduita, produsul ş.a.m.d., nu veţi obţine NICIODATĂ ceea ce vă doriţi. *Mai întâi să credeţi, ca apoi să puteţi vedea, decât să cereţi să vedeţi ca după aceea să credeţi.*

Iisus Cristos spune: *"Cel care va avea credinţă cât un bob de muştar, mută şi munţii din loc".*

Fiinţa umană are în general mai puţină încredere în forţele sale lăuntrice, pentru că se separă de această sursă cel mai adesea datorită ignoranţei şi egoismului.

Postul are şi acest rol, să eliminaţi defectele din voi şi să vă recăpătaţi încrederea în sine. Este foarte adevărat că postul este măsura cea mai drastică dar şi cea mai eficace în orice boală. El stimulează intuiţia, atât cea referitoare la lumea înconjurătoare, cât şi la cea interioară, presimţirea şi viziunea. O asemenea experienţă o au aproape toţi bolnavii care în drumul lor spre recăpătarea sănătăţii, încep cu cura de post.

În timpul postului se consumă multe lichide - până la 3 litri şi mai mult -(eu ţin curele de post cu media 5 litri de apă distilată pe zi), şi fac minim 4 clisme pe zi, mişcare între 3-5 km/zi, la prânz se aplică pe abdomen şi zona renală cataplasme calde, dimineaţa se face terapia gurii cu ulei, băi de aer şi de soare care stimulează secreţiile pielii (femeile fac şi două spălături vaginale pe zi, una dimineaţa şi una seara) dimineaţa şi seara se poate face un duş călduţ (spre rece), iar după 7 zile o baie completă. Cantitatea de lichide, pe care trebuie să o aduceţi în organism, are rolul de a curăţi, spăla, aduna toxinele şi a le elimina prin rinichi, iar clismele de a curăţa, spăla, aduna toxinele şi a le elimina prin anus.

Lichidele pot fi: apă distilată, apă de fântână, de izvor, iar dacă folosim apă de la reţea (robinet) trebuie să o fierbem şi să o răcim de şapte ori, apă de legume, apă de tărâţe, sau apă caldă cu zeamă de lămâie.

Clismele care curăţă intestinul şi implicit curăţă sângele şi ţesuturile pot fi făcute cu infuzii - prin alternanţă - de plante: muşeţel, rostopască, gălbenele, traista ciobanului sau: cafea, zeamă de lămâie, iaurt, argilă etc.

Mişcarea - plimbare, nu efort fizic - între 3-5 km pe zi, fără nici o discuţie: în baston, în cârje, sprijinit de o parte şi de cealaltă, cu cadru metalic, cu scaunul, oricum, nu contează, important este să faceţi mişcare, altfel lupta voastră va fi fără victorie. Cei care preferaţi patul, acolo rămâneţi - DUMNEZEU să vă ODIHNEASCĂ!

Cataplasmele calde pe abdomen (vor viza în mod special ficatul şi splina) şi pe zona renală, pot fi aplicate cu apă caldă şi oţet (500 ml apă caldă + 50 ml oţet din vin sau mere), frunze de varză, bitter suedez, nisip, argilă, coada calului, tătăneasă, foi de ceapă coaptă etc.

Terapia cu ulei, aşa cum va fi descrisă la regimul B.G.

Băile de aer sunt extrem de binefăcătoare, ele permiţând porilor să respire liber şi să se dezvolte o minunată capacitate de rezistenţă.

Ele se fac dimineaţa, în faţa ferestrei, în uşa balconului sau în curte (dacă se poate păstra intimitatea), complet dezbrăcaţi(e), cu un timp ce variază între 3-5 minute.

Băile de soare sunt o sursă de energie şi de forţă, cu condiţia de a fi practicate într-un mod înţelept. Razele soarelui sunt un tonic minunat dacă nu se abuzează. Cel mai bun moment de a realiza baia de soare este atunci când soarele răsare şi e de culoare roz. Dar cel mai bine este dacă puteţi rămâne la umbră pe malul unui lac, râu sau al mării şi să lăsaţi să ajungă la voi razele reflectate de apă. Feriţi-vă să faceţi aceste băi, atunci când soarele este acoperit de nori, vă expuneţi la riscuri mari. Şi la acest tip de baie trebuie să fiţi complet dezbrăcaţi(e).

Dimineaţa după băi şi seara după clismă veţi face câte un **duş călduţ** cu temperatura apei cuprinsă între 28-21 grade Celsius (temperatură în descreştere) şi o durată de un minut.

Spălăturile vaginale se fac cu infuzii - prin alternanţă - de plante: muşeţel, rostopască, nalbă mare, gălbenele, creţişoară, traista ciobanului, mentă, salvie, coada şoricelului sau iaurt (la 2 litri apă se adaugă trei linguri de iaurt), zeamă de lămâie (2 litri apă + 3 linguri de zeamă de lămâie), argilă etc.

Baia completă se face odată la 7 zile şi are o durată de 3 - 21 minute, cu temperatura apei de 35-28 grade Celsius (temperatură în descreştere). Pot fi folosite plante ca: flori de fân, coada calului, paie de ovăz, paie de grâu, tărâţe de grâu, tărâţe de orez, ace de molid, conuri de brad, cimbru etc. (vezi şi baia completă de la capitolul 4).

Dragii mei, curele de curăţire a sângelui – posturile - sunt cu atât mai necesare cu cât modul de viaţă este mai departe de natură. Acestea nu curăţă numai organismul de zgură şi-i dau forţe noi, ci acţionează şi în prevenirea altor boli. Precizarea am făcut-o pentru acei care cred că numai cei bolnavi trebuie să ţină aceste cure de curăţire, de fapt toţi ar trebui, măcar o zi pe săptămână, şi ar fi enorm pentru organismul vostru.

CURA DE POST ESTE CEL MAI NATURAL MIJLOC DE VINDECARE.

Repausul alimentar este unul din mecanismele prin care organismul îşi reglează distribuţia energetică. Organismul, în timpul postului, se

odihneşte în mod natural şi din această cauză se reface, sufletul renaşte şi-l ajută să se debaraseze de toxine.

Apoi trebuie să ştiţi că mizeriile din organism nu se elimină de sus în jos, prin intestine, ci de jos în sus, prin gură şi limbă; este calea pe care puroiul este dirijat pentru a nu veni în contact direct cu sângele; pe timpul postului bolnavii care încep să aibă probleme cu cavitatea bucală (limba umflată şi crăpată, salivă abundentă, usturimi, sângerare gingii), nu trebuie să intre în panică şi să nu renunţe până când organismul nu-şi definitivează lucrarea; în organism se trezesc noi forţe vitale, organismul se încarcă mai bine din cosmos, fapt care face imposibilă existenţa în el (sau preluarea) a bacililor şi viruşilor.

Prima care resimte efectul binefăcător al postului este inima. În timpul postului nimic nu se poate întâmpla cu inima, ea este oarecum bucuroasă pentru sângele din ce în ce mai bun care-i vine, ba atinge şi un punct de euforie (când se produc câteva aritmii), semnalând astfel drumul bun, neted, pe care a apucat-o organismul. În fond, muşchiul cardiac se eliberează de grăsime, devine mai suplu, colaborează acum cu un sânge oxigenat, bine filtrat de rinichi şi mai bine curăţat de elementele chimice de ficat, fapt care, pentru aproximativ 49 de ore se produc acele aritmii, ce-l aduc la prag de panică pe om, după care totul reintră într-un normal pe care individul îl avea, poate, cu zeci de ani în urmă. Dacă aţi şti cei care aveţi probleme cu inima, că astfel de posturi (unele scurte de câte trei zile) repetate periodic, fac adevărate minuni, nu v-aţi mai opune cu înverşunare, nu aţi mai privi cu superficialitate sau scepticism ideea unei astfel de conduite şi aţi rezolva peste 35% din toate problemele voastre de sănătate. O influenţă majoră au cei din jurul vostru (bolnavului), care vă inoculează ideea că nu are rost să vă supuneţi "unui risc lipsit de înţelepciune" şi uite aşa veţi renunţa, luând hotărârea că "aceasta" nu-i pentru voi. MARE GREŞEALĂ!

Dacă s-a depăşit acest moment, urmează următorul, când pierdeţi în greutate, când se instalează starea de slăbiciune, când privindu-vă în oglindă, vă asemănaţi cu un schelet "ambulant". Acum are loc intervenţia binevoitorilor (ignoranţi, zic eu), care vă şoptesc "Vezi cât este de greu?", "Noi te-am prevenit, iar tu nu ne-ai crezut. Acum ştii!", "Nu vezi că te sinucizi?", "Noi am chemat medicul!", "Medicul de familie spune că trebuie să renunţi şi să mănânci carne, proteine!", "I-am spus medicului care te-a operat, ce faci şi mi-a spus că nici nu mai vrea să te vadă." etc.

Aşa are loc o a doua greşeală. Este bine să ştiţi (chiar dacă repet) odată pentru totdeauna, că scăderea ponderală este direct proporţională cu cantitatea de toxine din organism. Cu alte cuvinte, atunci când se ţine post, tot ce se pierde din greutate a fost dăunător, netrebuincios, împovărător pentru organism. Organismul, săracul, este atât de deştept încât ştie mai bine decât stăpânul lui cât trebuie să elimine şi cât trebuie să păstreze.

Credeţi că tot ce este gras, supraponderal este sănătos? Vă înşelaţi! Eu nu doresc să fiţi NICIODATĂ într-o asemenea postură. Eu compătimesc asemenea organisme, şi am propria părere despre asemenea oameni, care se îngraşă în asemenea... hal. Prin post se distrug toate celulele slab dezvoltate din sânge şi dintr-o mie de celule slabe, se formează aproximativ 350 de celule sănătoase şi puternice, ceea ce imediat se răsfrânge asupra stării generale a organismului. Dorinţa de viaţă, voinţa spre viaţă şi gândirea despre viaţă, unite, sunt atotputernice în crearea vieţii. Unirea aceasta se poate înfăptui în fiecare dintre voi, chiar şi în unul istovit greu de o boală gravă, numai dacă acesta n-a pierdut în sine treimea creatoare şi dătătoare de viaţă a Duhului- dorinţă, voinţă şi gândire.

Dar dacă veţi crede foarte mult în Dumnezeu că nu vă va părăsi în această grea încercare, dacă veţi crede foarte mult în organismul vostru - a fost adus la viaţă să se descurce singur, fără intervenţii din afară - şi dacă veţi avea mare încredere în calea pe care o veţi urma, atunci sigur, victoria vă va fi asigurată.

Ideal ar fi ca postul să se ducă în comun, soţ-soţie, sau o familie întreagă sau mai multe rude. Aşa, vă puteţi studia reciproc, veţi lua hotărâri în comun, fiecare ar avea orgoliul său şi nu s-ar pune problema cedării, fiecare va vedea la celalalt îmbunătăţiri vizibile etc.

Se vor evita astfel răutăţile din jur, zeflemeaua celor de "calibru mic", invidia entităţilor care, fiind sclavii mâncării, nu vor reuşi niciodată să înceapă şi ei un asemenea act, cuminte, energic şi de perspectivă clară asupra sănătăţii.

Nu spuneţi nimănui că veţi poasti, deoarece persoanele de rând (mai ales cele gurmande) sunt ignorante cu privire la problema postului şi acestea nu sunt calificate să critice programul vostru de post. Postul este o problemă personală, vă aparţine numai vouă, nu şi rudelor, colegilor şi prietenilor. Dacă credeţi în post nu mai aveţi nevoie de nimic.

Este bine să ţineţi cont de următoarele trei *reguli*:

1. Nu vă consideraţi bolnavi, nu apelaţi la pat decât noaptea la somn. Nu renunţaţi la nici o ocupaţie obişnuită şi nu depuneţi eforturi fizice mari;
2. După post nu vă consideraţi sănătoşi ci numai însănătoşiţi şi nu exageraţi şi nu irosiţi forţele voastre noi, pentru că revenirea trebuie să fie egală cu postul (sau cel puţin egală);
3. Niciodată nu amânaţi postul pentru că vă amânaţi sănătatea voastră.

În timpul postului, organismul trăieşte din rezervele sale, iar resturile acestei arderi a rezervelor ies afară prin gură şi mai ales prin limbă, care poate să crape, să usture sau să se umfle. Sputa devine densă, cleioasă, amară, uneori sărată, cu miros greu, iar deasupra limbii apare un strat alb, galben sau brun. Acestea-s murdăriile organismului. Nu vă alarmaţi. Organismul nu "şomează", el lucrează cu toată tăria, însă în direcţie inversă celei obişnuite, neprimind din afară, ci aruncând afară. Natura, în genere, nu cunoaşte repaus, nici somn, ea lucrează fără oboseală.

Unii dintre voi, în a 3-a, a 5-a sau a 9-a zi simt accese de slăbiciune, ameţeală, dureri de cap, punând aceasta pe seama nemâncării şi întrerup postul, considerând că probabil nu este pentru ei. Ei greşesc, pentru că este tocmai invers, adică postul este ceea ce le trebuie lor. Nu lipsa de alimentare le provoacă dureri de cap şi slăbiciune, ci faptul că în organismul lor s-au adunat atâtea murdării şi toxine, încât la prima ocazie de a le elimina, care se capătă prin post, organismul le separă pe prea multe, ele nu dovedesc să iasă, se opresc în adâncurile sale, otrăvesc sângele şi atunci apar urmările obişnuite ale otrăvirii sângelui ca stări de slăbiciune, dureri de cap, ameţeli, vomă etc. Tocmai acestor oameni le trebuie post, iar dacă va fi în cure repetate, nu va fi decât spre folosul lor.

Astfel de stări apar la oamenii care au foarte multe toxine în ei şi la aceia care nu fac în mod corespunzător (sau deloc) clisma. Dacă aceste clisme se neglijează sau se fac defectuos, toxinele trec în sânge şi apar semnele deja cunoscute specifice otrăvirii sângelui. Totul va dispare, dacă se face o clismă bine şi adânc. Un post fără clismă nu valorează nimic. Dacă şi atunci când clismele se fac în mod corect, apar fenomenele descrise mai sus (ameţeli...) aceasta indică o toxicitate majoră a intestinelor şi prezenţa "dopurilor" în profunzimea acestora.

Temperatura apei pentru clismă să fie de 35 sau de 42 grade Celsius. Înainte de a vă introduce canula în anus, trebuie evacuat aerul din tub, pentru că ajungând în intestin provoacă dorinţa de a evacua apa mai devreme sau iese pe lângă canulă. După ce apa a intrat în intestin, vă întoarceţi pe spate şi staţi culcat şapte minute, apoi pe partea dreaptă (stângă) tot şapte minute, după care vă ridicaţi şi umblaţi timp de trei minute. Abia după aceea puteţi merge la WC pentru a elimina apa.

Trebuie să observaţi ca după clismă toată apa să iasă din intestin, apelând la nevoie la masaje abdominale cu ambele mâini, de jos în sus şi cu pumnii în jurul ombilicului în sensul acelor de ceasornic. Dacă apa de la clismă nu vrea să intre toată, se scurge pe lângă canula sau nu iese toată, nici după masaj, obligatoriu veniţi cu o a doua clismă la care temperatura apei să fie 42 grade Celsius iar apa se reţine în intestin cel puţin 21 de minute.

În perioada postului nu se admit medicamente. Efectul benefic al postului este incomparabil mai mare decât al medicamentelor, şi apoi dezintoxicarea nu se poate realiza dacă veniţi în continuare cu elemente de sinteză.

Cele mai "grele" zile sunt primele 3-5 când încă mai persistă senzaţia de foame, după care totul merge perfect. Din a 14-a zi până în a 21-a zi este posibil (nu este obligatoriu, dar mie mi se întâmplă) să apară o jenă în gât, care se simte atât la înghiţit cât şi la vorbit. Din a 21-a zi până în a 28-a zi, este posibil (nu este obligatoriu, dar mie mi se întâmplă) să se voaleze vocea. Cam din a 33-a zi până în a 35-a zi, se percepe o greutate în a continua postul, pentru că începe **cu adevărat** curăţirea ficatului, manifestându-se prin: vomă, febră, tulburări de echilibru, dar excepţional de binefăcătoare pentru organism.

Un post de 21 de zile este folositor pentru fiecare - şi pentru copil şi pentru adult, şi pentru bătrân şi pentru tânăr, şi pentru bolnav şi pentru sănătos - în orice timp, pentru că fiecare are forţe suficiente pentru acesta. Vă recomand ca în perioada de post (bine ar fi şi în cea de revenire), să ţineţi o evidenţă strictă despre: înălţime, greutate, dimensiunea toracică, dimensiunea gâtului, tensiunea arterială, temperatura corpului, toate luate zilnic, la aceeaşi oră şi cu aceeaşi vestimentaţie.

Am spus mai sus că eliminările masive, au loc şi prin gură. Atunci când limba vă este iritată, vă puteţi ajuta clătind gura cu: urină, 250 ml apă + un număr de picături de tinctură de propolis 10% egal cu jumătate din greutatea corpului vostru, 250 ml apă +1 lingură zeamă d: lămâie, 250 ml apă + 50 ml vin roşu curat, 250 ml apă caldă + 1 lingură miere de albine etc., dar nimic nu aveţi voie să înghiţiţi din ce se elimină prin cavitatea bucală, pentru că altfel trimiteţi otrava stomacului.

În perioada de post, pulsul nu are nici o însemnătate, pentru că starea generală şi somnul sunt cele care ne indică faptul că suntem pe drumul cel bun.

Urina devine din prima zi mai întunecată, tulbure, iar apoi se înroşeşte; uneori devine brună, eliminând drojdie şi spumă. În plus aş dori ca zilnic să vă prelevaţi urina de dimineaţă (primul jet) în câte o sticluţă, pe care le veţi păstra la rece (cămară) şi pe un plan orizontal, iar după 21de zile să vă uitaţi la ele, moment în care vă veţi cruci de ce descoperiţi. Eliminările masive de toxine au loc dimineaţa, de aceea niciodată în terapia cu urină nu se recomandă primul jet. Alteori apar senzaţii de usturime provenite de la firele de nisip sau de la spargerile de calculi, care acum se elimină. Toate acestea sunt normale pentru că rinichii se curăţă.

Se poate ca şi în ochi să apară senzaţii neplăcute, ca lăcrimare, inflamaţii, genele parcă-s arse. Totul este normal, indică faptul că organismul se curăţă, iar vederea se va îmbunătăţi.

Atunci când vocea îşi pierde sonoritatea este semn că şi coardele vocale se vor curăţi. Au loc eliminări nazale, cojiţe, lichid puroiat, care ajută la revigorarea sinusurilor.

Este evident că în această perioadă organismul trăieşte din rezerva sa de calciu, şi de aceea unii dinţi încep să se mişte, unele plombe cad, unele lucrări se mişcă şi sub nici un motiv nu recomand acum executarea de lucrări dentare.

Aproape obligatoriu, în această perioadă, tumorile, ganglionii îşi sporesc volumul, vor stagna o perioadă, apoi vor scade şi se vor resorbi. Pentru aceasta, ca şi pentru durerile ce se vor amplifică, nu trebuie să luaţi nici un fel de medicament, ci veţi apela numai la: băi răcoritoare sau calde cu durata de maxim trei minute, apă de băut fierbinte sau rece, comprese de toate felurile, masaje, exerciţii de respiraţie etc.

Să nu rămâneţi surprinşi că am spus mai sus apă de băut fierbinte. Da, cel mai bine este ca postul să se ducă cu apă de băut caldă sau fierbinte deoarece ajută foarte mult stomacul şi în general organismul.

Pentru orice, dar absolut orice apare la organismul vostru, să vă bucuraţi, să fiţi mulţumiţi că puteţi lupta cu boala.

Şi mai este ceva dragilor! Învăţând să vă abţineţi de la hrana fizică, grosieră, veţi putea să vă abţineţi cu foarte mare uşurinţă de la a mai emite sentimente şi gânduri negative. Altfel veţi privi lumea, alta va fi relaţia voastră cu cei din jur, altfel veţi privi acum lucrurile care până mai ieri vi se păreau într-o altă lumină, veţi învăţa să fiţi mai buni, să iertaţi mai mult, să toleraţi mai mult, să ajutaţi mai mult, să credeţi mai mult în voi şi în Dumnezeu, şi asta va fi răsplata voastră.

Abia acum veţi constata că numai frica şi ignoranţa v-au împiedicat să postiţi şi să vă recuperaţi astfel într-un timp relativ scurt şi sigur.

Sunt în schimb şi oameni care, pe o astfel de perioadă, devin nervoşi, irascibili, li se pare că totul merge anapoda, că cei din jur le doresc răul, dar cel mai mult îi roade invidia pe cei din jur, "că ei nu sunt obligaţi să se chinuie aşa", "că sunt fericiţi pentru că boala nu i-a ajuns şi pe ei", "că aceasta nu-i drept" ş.a.m.d. Dintre aceştia, o parte, ajung să gândească şi să se comporte frumos, dar cealaltă parte… tot negri la suflet rămân.

Postul este de fapt piatra care deschide peştera de energie a naturii. El înalţă şi purifică sufletul, psihicul şi fizicul. Ce recompense mai mari vă puteţi dori în viaţă? **Postul** nu este, nu reprezintă inaniţie, **este cura de vindecare miraculoasă a naturii.**

ATENŢIE !

Pe perioada postului, prerevenirii şi a unei părţi din revenire, **obligatoriu** se va proceda la o abstinenţă sexuală.

Energia vitală a bărbatului este dată şi asigurată în acelaşi timp de spermă, iar cea a femeii de ritmicitatea, durata şi cantitatea de sânge pe perioada ciclului menstrual. De altfel, pierderea spermei (cu excepţia actului procreativ) duce la vlăguirea, diminuarea vitalităţii, la scăderea potenţialului afectiv, mental, spiritual.

Vreau să mă fac bine înţeles. Sunt soţii, şi nu puţine, care interpretează greşit neputinţa sau abţinerea soţului de la exercitarea actului sexual. Trebuie să ştiţi că din a doua zi de post total, oricât de viril ar fi un bărbat, nu mai poate face nimic; în el există dorinţă, dar nu mai este putinţă. Nu-l forţaţi, nu-l maltrataţi, nu faceţi insinuări.

Dacă nu poate cu voi nici cu alte femei nu poate, nu apelaţi la scene de gelozie, vă vede Dumnezeu şi El ştie cum să vă pedepsească. Aceleaşi lucruri şi pentru voi "masculilor", respectaţi-vă soţia în această perioadă, fiţi alături de ea în încercarea de a-şi redobândi sănătatea şi de a vă fi alături încă mulţi ani înainte, protejaţi-i organismul firav şi rugaţi-vă Cerului să ducă la bun sfârşit ce a început.

Organismul femeii este atât de inteligent, încât în perioada postului şi câteva luni după, anulează menstrele, motiv pentru care, unele paciente intră în panică în mod gratuit. În fond organismul nu face decât să-şi păstreze energia vitală (care altfel s-ar elimina prin sângele vostru), s-o conserve şi să o dozeze pentru perioada luptei care va urma. Atunci când organismul se echilibrează din punct de vedere energetic, abia atunci permite reluarea ciclului menstrual (media 2-7 luni).

Rezultatele care se obţin, în urma unui post sunt incredibile, de neimaginat, dar în acelaşi timp respinse cu vehemenţă de medicina alopată. Eliminarea tumorilor, diminuarea dimensiunilor acestora, retragerea ganglionilor, eliminarea calculilor, eliminarea tulburărilor neuromotorii, reechilibrarea metabolismului, iată numai câteva din afecţiunile grave, care pot primi un ajutor consistent de la postul total.

De mii de ani se demonstrează că nu este gen de boală care să nu fie înlăturată sau diminuată de un post total, coroborat cu o dietă corespunzătoare (evident aici totul depinde de stadiul bolii şi de caracteristicile energetice ale individului).

Şi totuşi există un moment critic în desfăşurarea postului şi anume revenirea din post sau stingerea postului. Această revenire trebuie să aibă obligatoriu cel puţin durata postului sau chiar mai mare, pentru că altfel se pot produce perturbări grave în organism sau chiar moartea. Nu puţine sunt cazurile, pe care le cunosc, când pacienţi inconştienţi,

nedisciplinaţi, au terminat cu viaţa de la o prăjitură, o bucată de ciocolată sau tort, plăcintă, pâine, supă de pasăre etc.

Eu am o perioadă de prerevenire de 7 zile care face trecerea de la o abstinenţă alimentară la un nou mod de alimentaţie, şi un regim de revenire de 45 zile, care poate fi un B.G. sau un regim întocmit special pentru pacient.

Oricum regula este ca postul să fie stins cu supe "lungi", sucuri de fructe şi de legume, crudităţi - legume, fructe - rase, cereale terci (fierte şi pasate), ceaiuri.

Postul are însemnătatea lui, dar de cea mai mare importanţă este ieşirea din post, revenirea. Nu vă voi spune cum se simte un om după ce a terminat un post, vreau să experimentaţi singuri şi apoi să-mi povestiţi revelaţiile voastre.

Toate lucrările în domeniu interzic sau evită administrarea postului în caz de cancer sau afecţiuni ale sistemului nervos.

Valeriu Popa a folosit cu succes şi în aceste afecţiuni postul, iar eu îi duc mai departe metoda. Mulţi pacienţi se întreabă, dar şi foarte mulţi medici se întreabă îngroziţi ce se întâmplă cu glicemia în perioada de post, având ca punct de plecare reacţia celor care fac greva foamei şi care după câteva zile ajung în comă diabetică (hipoglicemică).

Diferenţa este ca de la pământ la lună, deoarece:

- cel care ţine cura de curăţire, de dezintoxicare, nu bea decât apă distilată, izvor, fântână (deci fără elemente chimice), face multă mişcare, administrează organismului două clisme pe zi şi are o gândire pozitivă;
- cel care face greva foamei fumează, bea tot felul de sucuri sintetice şi ape minerale, nu face mişcare deloc, se gândeşte obsedant la avantajele pe care le va obţine (avantaje materiale bineînţeles), şi la cât de "Zmeu" este el - cunoscut şi compătimit de toată lumea - şi care este posedat de sentimente cu vibraţie joasă - ură, mânie, aroganţă, ambiţie, orgoliu etc.

Cine doreşte, din lumea medicală, să facă un studiu pe măsură, să cerceteze în paralel un grup de grevişti ai foamei şi un grup de oameni
Cine doreşte, din lumea medicală, să facă un studiu pe măsură, să cerceteze în paralel un grup de grevişti ai foamei şi un grup de oameni

care țin o cură de dezintoxicare și va ajunge la concluzii care pot răsturna multe teorii.

La finalul acestui răspuns vreau să rețineți că *postul vă facilitează deschiderea celor 4 căi de eliminare a toxinelor: intestin, rinichi, plămâni și piele și reface în mod aproape miraculos structura energetică a organismului vostru.*

Să nu vă așteptați ca toxinele pe care le-ați acumulat în organism de 15-20-30 ani, să le eliminați în 14-21-28 de zile cât durează un post.

Greșiți foarte mult, cereți prea mult de la organism și de la metodă, mai ales dacă nu sunteți conștienți că eliminarea aproape totală a toxinelor poate dura luni sau ani de zile, din moment ce acumularea lor a durat tot atât. Am spus aproape totală (eliminarea toxinelor), pentru că totul în jurul vostru este contaminat (pesticide, insecticide), iradiat și niciodată nu veți putea să vă debarasați de toate toxinele, chiar dacă au început să apară indivizi și publicații care le fac reclamă, că pot realiza o dezintoxicare a organismului într-o singură zi?!?!

Dar dacă ați simțit binefacerile eliminării acestora, se cuvine să nu mai reveniți la vechile obiceiuri: alimentare (carne, alcool, prăjeli, băutul apei la masă, lactate, făinoase, sare, zahăr, pâine, alimente fierte, sucuri sintetice etc.), de gândire (invidie, gelozie, egoism etc.) și de comportament (grosolănia, brutalitatea, disprețul, mânia).

Nu credeți că măcar o dată corpul vostru ar vrea să STRĂLUCEASCĂ?

Cea mai mare descoperire a omului modern este puterea sa de a se reface psihic, fizic și spiritual prin POST TOTAL.

„Anul acesta am ținut un post total de 63 de zile. După datele pe care le dețin, am depășit cu mult recordul ROMÂNIEI".

Provoc lumea medicală: „oricând pot deveni obiect de studiu, mă ofer să fiu monitorizat pe durata unui post cuprins între 21 – 63 de zile.

Nu pot trece la un alt capitol până nu scot în evidență atitudinea unor semeni – pacienți sau rude ale acestora – care negociază starea de sănătate: „nu pot ține post", „nu pot mânca cutare produs", „nu cred că pot să rezist", „nu pot să fac o clismă", „nu pot să merg atâta pe jos" etc.

Unii după ce că nu respectă întocmai, caută tot ce poate fi mai ușor în arta vindecării: pilule, licori, injecții, într-un cuvânt „miracole", iar dacă este posibil ei să nu facă nimic. Uneori ajung la un prag de panică și sunt în disperare, noaptea, sâmbăta, duminica, sărbători, dimineața cu noaptea în cap ș.a.m.d.

Mai repet a nu știu câta oară: pe vremea mea nimeni nu îndrăznea să-l deranjeze pe Valeriu Popa – nu-i mai puțin adevărat că nici nu-i cunoșteam numărul de telefon -, telefonic sau acasă. Pentru că fiecare dintre noi ne-am ales calea, care putea fi victorie sau înfrângere.

Aproape că sunt dezgustat de „fricoși": „am ținut post dar nu am putut face clismă", „am ținut post iar acum la prerevenire sunt constipat și mi-au ieșit hemoroizii (!!!)", „am amețeli, ce să fac", „nu mai pot de foame, am 39 de kg și mă simt slăbit", „vreau ceva să mă întremez să nu mai râdă lumea de mine", „eu sunt o femeie cochetă, cum să ies în halul ăsta din casă", ș.a.m.d.

Dragii mei, dacă veți ajunge să citiți acest pasaj și rețineți foarte bine, că nu voi sta de vorbă cu voi decât dacă respectați întocmai tot ce vă recomand, că dacă ridicați obiecții sau pretenții la conduita ce v-o recomand, va trebui să vă găsiți un alt terapeut iar relația noastră va lua sfârșit brusc și fără posibilitatea de revenire.

Să-mi ajute Dumnezeu să mă țin de promisiune. Sper ca numai așa să scap de „tupeiștii" care mă consideră pe mine vinovat de eșecul, prostia, ignoranța, needucația și lipsa lor de bun simț. Mulți cred că dacă m-au ajutat pe mine sau Fundația cu ceva trebuie să fiu la dispoziția „mojiciei" lor, non-stop! Nu, nu, nu. S-a terminat. Rămâneți în lumea prostiei voastre.

9

- Ce urmează după post și regim BG?

- Hm, ce să urmeze, decât alte regimuri, evident în exclusivitate naturiste. De aceea, după post poate urma un regim BG sau un alt regim, adecvat individului, iar după BG și regim adecvat, urmează o înlănțuire de regimuri alimentare naturiste, care se succed la 45, 63 sau 91 de zile.

Regimurile alimentare sunt însoţite şi de alte proceduri: meloterapie, cromoterapie, hidroterapie, talasoterapie, ceaiuri, masaje etc. Toate aceste proceduri, au rolul de a continua procesul de dezintoxicare al organismului, de a-l revitaminiza, remineraliza, de a-i mări rezistenţa, de a-l face pe om mai bun, mai conciliant, mai îngăduitor etc.

Ceaiurile le dozez de aşa natură încât să asigur cantitatea minimă de lichide necesare organismului, cam 1,5-2 litri pe zi; plantele sunt separate sau în amestec.

Toate ceaiurile se beau în tihnă, în timp, de dimineaţa până seara, înghiţitură cu înghiţitură, nu ca pe o cană cu apă.

O cană cu ceai nu poate fi băută mai repede de o oră, excepţie făcând ceaiul amar, care se începe dimineaţa şi se termină seara. Dacă nu aveţi timp, vă puteţi prepara tot ceaiul odată, dar păstrarea lui se va face într-un termos. Acolo unde recomand un ceai din mai multe plante, ele se amestecă în cantităţile specificate (unde nu există nici o dozare înseamnă că plantele sunt în cantităţi egale), se păstrează în pungi de hârtie sau borcan de sticlă şi din acest amestec se prepară infuzia.

Exerciţiile de **gimnastică** se execută cel mai bine dimineaţa şi au rolul de a scoate organismul din starea de somnolenţă şi a-i aduce bună dispoziţie.

Aceste exerciţii le veţi combina cel mai bine cu băile de aer, de soare, cu exerciţii de respiraţie profundă şi masajul. Urmează apoi duşul scurt (un minut) şi fricţionarea energică cu un prosop aspru. Femeile care n-au renunţat nici un moment, nici o zi, la aceste exerciţii de cultură fizică, îşi menţin sănătatea, liniile armonioase ale corpului, mersul uşor, elastic şi sunt energice, vioaie şi optimiste. Vârstnicii care se ocupă cu cultura fizică, arată de obicei mai tineri, au o ţinută mai dreaptă, un mers uşor, agili în mişcări şi cu o faţă mereu zâmbitoare. De fapt, cultura fizică nu este un apanaj al tinereţii, niciodată nu este târziu pentru a începe astfel de exerciţii fizice, nu trebuie să ai o anumită vârstă.

Tuturor pacienţilor - fie că vin la cabinet, fie prin corespondenţă - le recomand ca în permanenţă, faţă de tot ceea ce-i înconjoară să emită numai gânduri pozitive, cu dragoste, cu căldură, cu iubire, cu pace,

cu lumină. Sunt sentimente care odată cultivate îl ajută pe om pe două planuri, cel al recăpătării sănătăţii şi cel al înălţării spirituale. *"Să nu laşi să treacă o zi fără să citeşti, fără să râzi sau fără să auzi ceva frumos, ce-ţi umple sufletul de miracolul bucuriei"*, spunea scriitorul german Goethe.

Este foarte adevărat, nu te poţi bucura de viaţă, dacă nu gândeşti frumos, dacă nu vrei sau nu ştii să **râzi**.

Nici unui individ căruia toată ziua îi tună şi-i fulgeră, nu-i poate merge bine. Studiaţi un paranoic, care toată ziua stă încruntat, încrâncenat, cu privirea tulbure şi suspicioasă, care are interpretări personale şi nu admite nici o imixtiune în gândul său, chiar dacă râde, credeţi ca râde cu adevărat? Nu, el şi atunci se gândeşte ce sens trebuie să dea acestei "ieşiri" sau ce a urmărit cel care l-a făcut să râdă, pentru că acestui individ îi lipseşte simţul umorului. Cu toţii ştiţi că râsul nu este eficient dacă nu este pigmentat şi cu **simţul umorului**, acesta fiind o componentă a plăcerii de a trăi.

Umorul de bun gust este un umor sănătos şi nu jigneşte pe nimeni, cu el te poţi naşte, dar este o aptitudine care se poate şi dobândi în decursul vieţii şi indiferent de caz, el face casă bună numai cu inteligenţa, înţelepciunea şi buna creştere. Învăţaţi să nu vă izolaţi de oameni, să nu trăiţi singuri, căutaţi compania persoanelor vesele, care râd, care iradiază putere, calm, optimism, încredere în viaţă, care vă contaminează cu starea lor. Frecventaţi spectacolele unde se râde, se cântă şi se dansează şi veţi rămâne veşnic tineri.

Din conduita pe care o primesc pacienţii nu lipseşte punctul şi activitatea care vizează mărirea **rezistenţei organismului**. De fapt, *rezistenţa organismului* (cu atât mai mult a celui care a trecut prin post total) *scade atunci când răciţi la picioare.*

De cele mai multe ori tălpile sunt mai sensibile la frig, dar mai rar, pot fi şi alte părţi ale corpului: mâinile, spatele, capul, ceafa. Nu atât frigul este factorul dăunător al răcirii organismului, cât umezeala, vântul şi curentul care intensifică acţiunea frigului. Când pielea este umedă, organismul pierde mai multă căldură decât atunci când este uscată (de 20-30 de ori mai repede). Pe timp umed se pierde mai multă căldură

decât pe ger uscat, iar dacă stați în curent cu pielea transpirată, chiar vara fiind, puteți răci grav.

Cei care obișnuiesc să umble desculți, nu răcesc nici iarna, chiar dacă nu au încălțăminte. Procedurile de hidroterapie - umblatul desculț prin iarba umedă, pe pietriș umed, băi de picioare, băi de șezut, băi complete etc. - au menirea de a mări rezistența organismului, de a-l căli, prin obișnuința lui treptată și sistematică cu apa și factorii atmosferici.

Profesorul Burger, recomandă: *"Dacă vrei să fii rezistent la răceală, trebuie să răcești în fiecare zi câte puțin"*.

Și, de regulă ultimul punct, ultima recomandare, este referitoare la **muzică**, cel puțin paisprezeminute de piese clasice zilnic. Muzica este o mare desfătare a spiritului, ea farmecă, incită, trezește și însuflețește forțe nebănuite ale acestuia. Muzica îi apropie pe oameni, are un limbaj universal, ea se poate trăi cu intensitate greu de imaginat, sau de exprimat în cuvinte, ea vindecă sufletul și în același timp și trupul. Ea este tonică și liniștitoare, poate modifica pulsul, reglează respirația și tensiunea arterială, creează o stare euforică ce vă face să uitați de griji, de supărări, de necazuri, de boală. Ea vă redeschide pofta de viață, dorința de a lupta cu boala, vă remontează optimismul, vă apropie de Dumnezeu.

- Totuși, ce alimente se pot consuma după post și regimul BG?

- De toate, mai puțin: carne, pâine, sare, zahăr, lapte dulce, condimente iuți, prăjeli, afumături, alimente fierte (cu excepția cerealelor), sucuri sintetice, tutun, alcool, cafea, cacao, ciocolată, produse de patiserie și cofetărie etc.

- Petre, de ce toate regimurile tale BG au o durată de 45 de zile, pentru că 45 nu este multiplu de șapte?

- Dar nu au toate 45 de zile, pentru că am și regimuri alternative, respectiv BG-A combinat cu unul din BG și au durata între 42-70 de zile. Iar 45 vine de la 42 (un multiplu de șapte), plus trei, care este trinitatea: Tatăl, Fiul și Sfântul Duh.

- Acum am înțeles.

10

- Petre, care este părerea ta despre rugăciune?

- Prin rugăciune omul își înalță sufletul la un înalt nivel vibratoriu. Ea este de fapt, comunicarea omului cu Divinitatea, este o relație intimă ce coboară din Cer energii binefăcătoare prin care omul poate restabili pacea și armonia atât interioară, cât și pe pământ.

În orice faceți trebuie să credeți, pentru că acolo unde este credință, apare viața; acolo unde există viață, se manifestă armonia și tot ce este armonios este frumos și plin de sănătate.

Chiar dacă am mai spus, mai repet o dată: *în această existență materială nu există miracole și nimic nu este întâmplător*.

Miracole vom întâlni numai în existența spirituală și fiecare dintre noi trebuie să fim pătrunși de sentimentul și credința că Dumnezeu va face și cu noi un miracol.

Am avut cândva o elegantă „dispută" cu doi medici care cu o emfază caracteristică, m-au pus la zid: „nu cred așa ceva pentru că nu are suport științific"!!!

Dar bine dragii mei, în limitele noastre măcar atâta lucru trebuie s știm, că dacă un fenomen, o acțiune, o stare, poate fi demonstrată științific, atunci nu mai avem de-a face cu un MIRACOL! DIXIT!

Cu atât mai mult rugăciunea care nu trebuie considerată un miracol, dar noi oamenii o putem face să funcționeze ca un miracol, cu condiția ca ea să nu fie făcută oricum, ca o simplă rostire a cuvintelor, ci gândită profund, într-o uniune deplină Suflet-Dumnezeu.

Nu durata rugăciunii contează, ci intensitatea ei.

Ea trebuie să pornească din suflet, cu tărie, credință și răbdare. Și apoi, ar trebui să știți că până și „păgânii" se pot vindeca prin puterea rugciunii, pentru că ea, rugăciunea, vindecă mai întâi sufletul și apoi trupul. Pe bună dreptate spunem acum că pe vremuri, oamenii aveau cruce de lemn și inimă de aur, iar acum au cruce de aur și inimă de lemn. Cine îndrăznește să mă contrazică?

Numai simplul fapt că v-ați făcut semnul crucii, nu înseamnă că v-ați și rugat, că ați fost aproape de Dumnezeu, sau că ați cinstit biserica Lui. Mulți vă faceți semnul crucii de paradă, de ochii lumii, ca să dați impresia cât sunteți de credincioși și de smeriți.

Cunosc o persoană, un individ, la care, semnul crucii pe care-l face atunci când trece prin fața bisericii nu este compatibil cu

minte, este duşmănos şi ce este mai grav, loveşte pe semenul său. Aici, la el, funcţionează principiul: "Ca să mă apăr trebuie să lovesc eu primul". Unde scrie asta?

Oare nu el a generat cauza care a declanşat efectul? Oare nu el este vinovat (şi nimeni altul) că cineva încearcă să-l lovească? Sigur că da, iar ca acest specimen, găsiţi cu duiumul pe suprafaţa Pământului.

Iisus a spus aşa:

"Când te rogi, nu fi precum făţarnicii, căci lor le place să se roage stând în sinagogi şi pe la colţurile străzilor, ca să fie văzuţi de oameni".

Odată, câţiva discipoli au venit la Iisus şi unul l-a întrebat: "Doamne, învaţă-ne cum să ne rugăm".

Şi Iisus, a zis:

"Când te rogi, intră în camera ta secretă şi după ce ai închis uşa, roagă-te Tatălui Ceresc care este deasupra şi în înăuntrul fiinţei tale, iar Tatăl tău Care vede tot ceea ce este secret îţi va răspunde deschis. Dar când sunteţi adunaţi şi vă rugaţi împreună, nu repetaţi lucruri fără rost, pentru că Tatăl vostru Ceresc ştie ce aveţi nevoie înainte să cereţi.

Deci voi aşa să vă rugaţi: <<Tatăl nostru Care eşti atât deasupra cât şi ascuns tainic înăuntrul nostru, fie în veşnicie Sfânt Numele Tău, Plină de Înţelepciune, Iubire şi Dreptate Împărăţia Ta, Să vină cât mai repede către toţi. Facă-Se voia Ta, precum în Cer aşa şi pe Pământ. Dă-ne nouă în fiecare zi să avem parte de Pâinea Ta cea Sfântă. Ajută-ne ca aşa cum Tu ne ierţi nouă greşelile noastre, tot aşa şi noi să-i iertăm pe cei care greşesc faţă de noi. Arată-ne nouă bunătatea Ta nesfârşită, pentru că astfel şi noi să o arătăm faţă de alţii. Nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăveşte pe noi de cel rău şi viclean. Căci ale Tale sunt Împărăţia, Puterea şi Slava: în Veci, Acum şi Pururea. Amin.>>".

"Caută şi vei găsi!" - presupune că pentru a găsi ceea ce cauţi, tu omule, adică Adevărul, trebuie să cauţi în "Camera ta secretă", care este interiorul tău, cel mai adânc.

"După ce ai închis uşa", adică ai linişte la interior, nu te mai tulbură nimeni, vei găsi ceea ce cauţi, adică pe tine.

Nu trebuie să cauţi în altă parte sau alte meleaguri, de tot ce ai nevoie găseşti în tine.

Ai primit pământeanule, tot ce ai nevoie, alungă-ţi grijile zilnice, adună-te în tine, lasă-ţi gândurile necinstite la uşă, în exterior, şi-ţi vei găsi "Eul" tău spiritual, te vei găsi pe tine, realizare a aceleiaşi Creaţii.

Numai realizând această stare, această pace interioară, veţi şti să vă rugaţi, iar rugăciunea voastră să fie primită şi binecuvântată. Dacă intraţi în biserică, numai să vă închinaţi şi să sărutaţi icoanele, iar gândul să vă zboare la grătarul ce vă aşteaptă la pădure, la masa copioasă la care aţi fost invitat, la drumul pe care-l mai aveţi de făcut până la următoarea mânăstire, vă osteniţi degeaba.

Eu, atunci când intru într-o biserică sau mânăstire aprind şapte lumânări şi mă rog astfel:

1. *Pentru TATĂL;*
2. *Pentru FIUL;*
3. *Pentru SFÂNTUL DUH;*
4. *Pentru sănătatea mea şi a celor dragi mie;*
5. *Pentru sănătatea tuturor oamenilor şi a creaturilor lui Dumnezeu;*
6. *Pentru odihna morţilor din familia mea;*
7. *Pentru odihna tuturor morţilor.*

"Cere şi ţi se va da!" - considerând că prima condiţie a fost îndeplinită şi, tu omule, ţi-ai găsit liniştea, abia acum ai dreptul să ceri.

Nu să ceri ceva palpabil: casă, maşină, reuşită la examen, bani, soţ, sănătate etc., pentru că oricum nu vei primi aşa ceva şi nici nu este drept să primeşti din moment ce tu nu ai dăruit nimic. Cere să-ţi declanşeze acea forţă spirituală, care împreună cu "Eul" tău spiritual descoperit, vei putea obţine totul, pentru că totul există, prin graţia lui Dumnezeu, în tine şi în jurul tău.

Dacă dintotdeauna ţi-ai manifestat credinţa în relaţia directă cu legile divine şi ai respectat principiile de viaţă transmise prin Sfânta Evanghelie, înseamnă că ai dăruit şi ca atare poţi primi.

Poţi oricând să obţii binele în măsura în care tu ai făcut bine, poţi fi iertat în măsura în care şi tu ai iertat pe semenul tău.

Dragile mele entităţi, a vă ruga sincer pentru alţii - cei de aici şi cei de dincolo -, pentru duşmanii, prietenii, cunoştinţele şi rudele voastre, această rugăciune, se va întoarce cu efecte pozitive asupra voastră.

Cereţi în rugăciunile voastre putere, tărie de a suporta, de a rezista şi de a învinge toate suferinţele şi probele pe care Dumnezeu vi le pune şi care sunt rezultatul comportamentului vostru din această viaţă ca şi din cele anterioare. Atunci când veţi înţelege însemnătatea şi mesajul acestor obstacole şi de a nu mai cădea în ispită în faţa tentaţiilor, veţi putea cere şi vi se va da.

Luaţi aminte la ce ne-a spus Iisus:

"Căci dacă veţi ierta oamenilor greşelile lor, la fel şi Tatăl Vostru Ceresc vi le va ierta pe ale voastre, dar dacă nu veţi ierta oamenilor greşelile lor, nici Tatăl Vostru din Cer nu vă va ierta greşelile".

"Nu vă îngrijoraţi prea mult de viaţa voastră, ce veţi mânca sau ce veţi bea sau, pentru corpul vostru, cu ce vă veţi îmbrăca. Oare nu este viaţa mai mult decât hrana şi trupul decât îmbrăcămintea? Căci la ce îl va ajuta pe om dacă va obţine întreaga lume şi îşi va pierde viaţa? Priviţi la păsările aerului, căci ele nici nu seamănă, nici nu seceră, nici nu adună jitniţe şi totuşi, Tatăl Vostru Ceresc le hrăneşte. Oare nu sunteţi voi mult mai bine îngrijiţi decât ele? În plus, de ce vă consumaţi toate gândurile pentru haine? Priviţi la crinii câmpului cum cresc. Ei nu se ostenesc, nici nu torc. Şi totuşi, vă spun vouă, nici Solomon, în toată mărirea lui, nu s-a îmbrăcat ca unul dintre aceştia. Deci nu vă îngrijoraţi prea mult, zicând: <<Ce vom mânca?>> sau <<Ce vom bea?>> sau <<Cu ce ne vom îmbrăca>> (căci după toate acestea se străduiesc cei necredincioşi). Căci Tatăl Vostru Ceresc ştie că aveţi nevoie de aceste lucruri. Ci cântaţi mai întâi împărăţia lui Dumnezeu şi Dreptatea Lui şi toate aceste lucruri vi se vor adăuga vouă. Nu întâmpinaţi dinainte relele zilei de mâine, căci îi este de ajuns zilei răutatea ei".

"Bate şi ţi se va deschide" - considerând că primele două condiţii au fost îndeplinite şi, tu omule, căutând ai reuşit să pătrunzi în tine însuţi şi ti-ai găsit "Eul", fiinţa ta adevărată, *cerând ai încrederea fermă că vei primi*, pentru că şi tu ai dăruit la rândul tău, atunci, dacă baţi sigur ţi se va deschide deoarece ai acţionat mereu pentru binele semenilor tăi.

Sugestiv, aceasta se poate exprima prin imaginea unui om, aflat în faţa unei porţi, uşi aşteptând ca aceasta să se deschidă singură, fără să acţioneze el în nici un fel. Nu, aşa nu.

Dacă ştiţi că sunteţi nepătaţi, că aţi respectat legile divine, că trăiţi în armonie cu Natura şi că preţuiţi deopotrivă toate creaturile lui Dumnezeu, atunci toate căile voastre sunt deschise.

Faceţi mereu bine şi nu explicaţi celor din jurul vostru decât o singură dată despre binele pe care-l faceţi, după care lăsaţi-i pe ei să aleagă. Nu împărtăşiţi sfatul vostru decât aceluia care credeţi că vi-l va urma, pentru că altfel

"MAI PRESUS DE CEI CARE NU ŞTIU SUNT CEI CARE AFLĂ SAU CITESC;
MAI PRESUS DE CEI CARE AFLĂ SAU CITESC SUNT CEI CARE REŢIN SAU MEMOREAZĂ;
MAI PRESUS DE CEI CARE REŢIN SAU MEMOREAZĂ SUNT CEI CARE ÎNŢELEG;
MAI PRESUS DE CEI CARE ÎNŢELEG SUNT CEI CARE APLICĂ;
MAI PRESUS DE CEI CARE APLICĂ SUNT CEI CARE OBŢIN REZULTATE;
MAI PRESUS DE CEI CARE OBŢIN REZULTATE SUNT CEI CARE, ATINGÂND SUCCESUL, DOBÂNDESC PUTERI PARANORMALE;
IAR MAI PRESUS DE CEI CARE ATINGÂND SUCCESUL DOBÂNDESC PUTERI PARANORMALE SUNT CEI CARE ATING ABSOLUTUL, DOBÂNDIND ÎNŢELEPCIUNEA PRIN CARE TOTUL DEVINE CU PUTINŢĂ"

TANTRA SARA

"Căci oricui care are ceva profund înrădăcinat în el i se va mai da şi acela va avea mai multă abundenţă, însă de la cel care nu are se va lua chiar şi ceea ce pare să aibă". (Iisus)

Cel care şi-a format credinţa despre Absolut sau Dumnezeu, va primi în continuare tot ce va cere, iar cel care nu crede decât puţin sau numai cu forma raţională a fiinţei lui, nu i se va da nimic, sau poate să i se ia şi ce a mai avut.

Mulţi dintre voi, gândesc aşa: "nu ştiu dom'le, pe mine fă-mă să înţeleg şi apoi cred", ceea ce denotă o gândire îngustă, subdezvoltată, neevoluată. Unii spun aşa: "da, eu cred că există o putere raţională exterioară, că se pot întâmpla astfel de lucruri, dar te rog fă-mă,să cred" şi aceştia sunt cei cu credinţă, care de câte ori vor cere li se va da.

"Eu sunt Învierea şi Viaţa, cel ce Crede în Mine, chiar mort fiind, va trăi. Eu sunt Calea, Adevărul şi Viaţa, iar oricine trăieşte prin mine şi Crede în Mine nu va muri niciodată". (Iisus)

Cel puţin, voi oameni în suferinţă, ce mai aşteptaţi, căutaţi-L acum în ceasul al doisprezecelea pe Dumnezeu, chiar dacă nu vă poate prelungi viaţa (pentru că aţi început căutarea prea târziu), dar vă poate netezi calea spre... dincolo.

CĂUTAŢI, CEREŢI ŞI BATEŢI - SUFLETUL VOSTRU VA FI MÂNTUIT!

11

- Cum se produce vindecarea? Cine beneficiază de ea?

- Procesul de vindecare se produce la oamenii care vor şi care trebuie să trăiască, adică numai la aceia care sunt buni, se bucură din plin pentru viaţa care le-a fost dată, îşi recunosc greşelile din această viaţă ca fiind numai şi numai ale lor şi evident cei care sunt credincioşi, care cred în bunul şi unicul Dumnezeu.

Indiferent în ce categorie v-aţi încadra, dacă mentalul vostru nu îşi regăseşte orientarea sa pozitivă şi obiectivă, corpul fizic nu poate să înregistreze semne evidente de îmbunătăţire a stării de sănătate.

Mentalul este cel care coordonează toată activitatea şi stările corpului fizic. *Dacă mentalul vostru emană predominant gânduri încărcate de bunătate, iubire, lumină, mulţumire, pace, atitudinea voastră lăuntrică intră în rezonanţă cu straturile subtile ale energiei*

cosmice şi corpul vostru vital devine o explozie de lumină - iar cel fizic debordează de sănătate şi vitalitate.

Fiecare dintre voi, la viaţa voastră aţi dorit să aveţi un trup frumos, armonios şi aţi apelat la diferite sporturi sau exerciţii de cultură fizică, fără să vă îngrijiţi prea mult sau deloc, de mentalul şi psihicul vostru. Acum dacă suferă corpul fizic, fie la interior, fie la exterior, sigur mentalul vostru se află în dificultate. Până nu veţi reuşi să vă echilibraţi mentalul şi psihicul, corpul fizic nu se va putea însănătoşi, oricâte medicamente i-aţi administra.

O vindecare în adevăratul sens al cuvântului nu poate fi realizată decât prin suferinţă. Pe această planetă şi în stadiul de evoluţie în care ne aflăm, nu există alt mijloc de educaţie, de ridicare a omului pe scara evoluţiei, decât suferinţa.

De cele mai multe ori, omul deosebeşte teoretic, binele de rău şi totuşi, alunecă şi face răul, dar curând (fiţi fără grijă sau nu va faceţi iluzii) soseşte suferinţa şi îi atrage atenţia asupra faptei săvârşite.

Totul, dar absolut totul se plăteşte, mai curând sau mai târziu. Dreptatea Tatălui este veşnică şi se aplică fără cruţare. Să rămână bine întipărit în mintea voastră: *pentru orice veţi plăti sau veţi fi răsplătiţi, deci acţionaţi în consecinţă.*

Fiţi buni şi faceţi şi altora bine, ca la rândul vostru să primiţi şi voi binele. Măcar în ceasul al doisprezecelea treziţi-vă, realizaţi că trebuie să fiţi altfel, să gândiţi altfel, să acţionaţi altfel şi atunci vă veţi salva şi trupul.

Fiţi **bucuroşi** pentru ziua de astăzi, chiar dacă problemele de sănătate vă îndeamnă să procedaţi altfel, creaţi o atmosferă plăcută în viaţa de familie, bună înţelegere şi armonia vă pot aduce multe satisfacţii. Lăsaţi toate grijile deoparte, dăruiţi-vă oamenilor, copiilor, rudelor, prietenilor, ajutaţi-i cu vorba, cu fapta, cu gândul, oferiţi-le tot ce puteţi, de la un obiect de artă la o floare, de la un sfat la un ajutor material, dar cel mai mult dăruiţi-le zâmbetul vostru (nu fals), faţa voastră luminoasă, starea voastră molipsitoare de pace şi lumină. Viaţa este o clipă între două veşnicii, ea se compune din zile, nu din ani. Fiecare zi este o mică viaţă şi trebuie începută cu hotărârea fermă de a descoperi toate bucuriile ei, trăiţi-o ca atare, vă rog.

Goethe a spus:

"Toată fericirea de a trăi este întemeiată pe repetarea regulată a lucrurilor. Alternanța zilei și nopții, succesiunea anotimpurilor, florilor și fructelor, tot ceea ce din epocă în epocă ne încântă și ne umple de bucurii este desfășurarea vieții pe pământ.

Cu cât vom primi și vom simți mai intens aceste bucurii, cu atât vom fi mai fericiți. Dacă însă nu luăm parte la această viață bogată din jurul nostru și rămânem indiferenți și reci la toate aceste ocazii de trăire intensă, oferite din belșug, apare atunci o boală rea și gravă - plictiseala".

Plictiseala creează condiții extrem de favorabile instalării oricărei boli în organismul vostru.

În afară de pâine și muncă, aveți zilnic nevoie de bucurie, de acea bucurie zilnică, ce nu trebuie să fie umbrită de ce veți face mâine, poimâine sau la anul. Oricât v-ați strădui să găsiți toate bucuriile zilei, nu veți reuși. Fiecare zi are frumusețile ei și cele mai multe le descoperiți fără să vreți, în treacăt, fără sforțare. Priviți în jur, *în orice este motiv de bucurie și de satisfacție, numai să știți să explorați. Deschideți larg ușa bucuriei și veți fi sau veți redeveni sănătoși.*

Cine n-ar da bani grei pentru a-și găsi fericirea, dacă s-ar găsi undeva, la vreun medic, în vreo farmacie, în vreun loc de pe Pământ etc.

Dar cei săraci, năpăstuiți, necăjiți, ce ar face? Ei nu și-ar permite un asemenea lux. Și atunci, fericirea, ca și sănătatea poate fi considerată apanajul oamenilor bogați?

Nu! Evident că nu!

Ascultând natura, și învățând de la ea, săracul este cel care are acces mai repede la sănătate. Bogatul își cumpără moartea cu bani grei – medicamente, medici, operații, spitalizări în străinătate etc.-, pentru că el vrea miracol, vrea ceva care să-l rezolve repede, să nu-l scoată pentru mult timp din circuitul afacerilor.

Săracul, atunci când s-a convins că a fost sărăcit de medici sau de terapeuți șarlatani, caută ceva care să nu coste, să aibe efect nu neapărat imediat și unde el să fie cel care luptă, care se mobilizează, care crede orbește că și el se va rezolva ca atâția alții înaintea lui.

Lipsa de informare – premeditat de altfel, din spirit comercial și al avariției tagmei medicale și fabricanților de medicamente – face ca specia umană să fie pentru moment reticentă la tot ce a lăsat Dumnezeu:

leacuri și diete care au la bază legume, fructe, cereale, semințe, apă, lumină, natură, plante, etc.

În concluzie dragii mei, foarte puțini oameni cu bani veți găsi în sălile de așteptare ale terapeuților care recomand orice, numai medicamente nu – sau în evidența acestora – și care sunt dispuși să-și ducă lupta cu viața pe cont propriu.

Mulți preferă ca o licoare sau un produs să le facă toată lucrarea.

Stimați oameni, vă invit să schimbați trotuarul cu parcul, șoseaua cu cărarea de munte, umbrela și șezlongul cu mușchiul pufos de la rădăcina unui arbore din pădure, maneaua și muzica „proastă" cu cântecul păsărelelor ascunse în frunzișul ramurilor.

Să descoperim frumusețea în fiecare pas pe care-l facem, în fiecare răsrit și asfințit de soare, în fiecare picătură de ploaie sau fulg de nea, în fiecare lacrimă a mării sau a persoanei iubite, în fiecare scânteie a lemnului de brad sau a Luceafărului de pe boltă, în zâmbetul Soarelui și-n râsul cristalin al Lunii etc.

Vă provoc OAMENILOR, vă provoc ENTITĂȚILOR care nu știți decât să munciți, să vă urâți, să acumulați, și care ați uitat – vai, e groaznic – că mai aveți și un suflet al vostru și eventual un suflet pereche. Priviți și iubiți pomii înfloriți, apele învolburate, raliul norilor, zâmbetul copiilor, splendoarea florilor, culoarea diminețiilor, labirintul cărărilor de munte și serenada câmpurilor înverzite.

Oare cum puteți să nu fiți fericiți?

Dacă voi nu puteți să atingeți această stare, atunci nici nu veți putea găsi rețete, terapeuți sau „donatori de fericire".

Acceptați **prietenia** oamenilor din jurul vostru, nu vă izolați, nu fiți reci, respingători, trăiți în mijlocul oamenilor, alegeți compania celor care știu să întrețină o atmosferă plăcută, a celor care revarsă în jurul lor calm, optimism, bună dispoziție, voioșie. Fiți voi la rândul vostru prietenoși, acordați încredere, stimă și iubire persoanelor în preajma cărora vă simțiți bine.

Un proverb englez spune:

"Părintele - comoara, fratele - sprijin, prietenul - amândouă". Prietenia, această legătură, care este mai puternică decât legătura de rudenie, este cea mai frumoasă între oameni. Un prieten poate fi considerat ca al doilea "eu" al vostru.

Oamenii prietenoşi şi care nu au nimic de ascuns, nu se îmbolnăvesc niciodată, pe când ceilalţi care sunt tot la fel de prietenoşi dar au şi lucruri de ascuns, oricând sunt predispuşi îmbolnăvirilor de toate felurile, ca de altfel şi oamenii cărora numai le tună şi le fulgeră. Alegeţi prietenia oamenilor, ca să simţiţi că trăiţi. De regulă oamenii buni nu se îmbolnăvesc niciodată.

Cei pe care-i ştim buni şi se îmbolnăvesc înseamnă ca au venit cu vreun păcat din alte vremi, sau că în această existenţă au suferit agresiuni energetice din partea unora din jurul lor.

Bunătatea este o manifestare a tendinţelor pozitive care fac parte din natura biologică a omului. Toţi v-aţi născut să fiţi buni, binevoitori, dezinteresaţi, înţelegători cu semenii voştri, numai că puţini păstraţi asemenea însuşiri, sentimente până la moarte. Bunătatea aduce bucuria celui care o primeşte dar în egală măsură şi celui care o dăruieşte.

Iisus ne-a învăţat:

"Fiţi milostivi, ca să primiţi milă. Iertaţi-i pe alţii, ca să fiţi iertaţi. Cu măsura cu care măsuraţi, vi se va măsura. Ceea ce voi faceţi altora, aşa vi se va face şi vouă. Ceea ce daţi vi se va da. Aşa cum îi judecaţi pe alţii, la fel veţi fi judecaţi. Aşa cum îi slujiţi pe alţii, la fel veţi fi slujiţi. Pentru că Dumnezeu este drept şi răsplăteşte pe fiecare după faptele sale. Ceea ce seamănă fiecare aceea culege."

Oamenii buni cu adevărat se îmbolnăvesc numai dacă au fost agresaţi energetic în această viaţă şi dacă mai au "un rest" de păcat din altă existenţă. Pentru că răutatea oamenilor creşte pe zi ce trece, şase din şapte oameni pe care-i întâlniţi, au nevoie să fie ajutaţi, înţeleleşi, încurajaţi. O vorbă bună, spusă unui om la timp, într-un moment crucial pentru el, îi poate schimba toată viaţa.

Dacă vreţi ca oamenii să se comporte corect şi să fie buni cu voi, voi de ce nu aţi putea face la fel, cât vă costă, cât prestigiu pierdeţi? De ce nu-i puteţi iubi pe duşmanii voştri, de ce nu puteţi face bine celor ce vă urăsc, de ce nu-i binecuvântaţi pe cei care vă blestemă şi nu vă rugaţi pentru cei care vă dispreţuiesc? De ce vreţi să ajungeţi în aceeaşi tabără cu ei (ca să nu spun "oală")?

Faceţi, vă rog numai bine, dar un bine nu de mântuială - lasă că-i dau ăstuia de pomană, poate mi-o ierta şi mie Dumnezeu un păcat - sau de paradă, să ştie toţi, să bateţi toba pentru ce aţi făcut, pentru că altfel nu veţi avea nici o răsplată de la Dumnezeu. Sau să vă lăudaţi tuturor cu

binele pe care l-aţi făcut, sau şi mai grav, să-i scoateţi ochii (la figurat vorbind), celui căruia i-aţi făcut bine, iar el acum nu vă este recunoscător. Pentru binele pe care-l faceţi, nu aşteptaţi recunoştinţa oamenilor - de multe ori nu o veţi primi - la timpul potrivit veţi fi răsplătiţi de Cel de Sus.

"Tu însă, când faci milostenie, să nu ştie mâna ta stângă ce face dreapta ta şi ia aminte ca milostenia ta să fie în ascuns, iar Cel Ascuns, care vede în ascuns, te va recunoaşte în mod deschis", ne-a învăţat pe toţi Iisus.

Acum câţiva ani discutam cu un grup de oameni (nu erau pacienţi) despre boală şi cauzele ei şi ce sau cine produce vindecarea. Când a venit vorba de bunătatea oamenilor, un bărbat m-a întrebat:

"Ce trebuie să înţeleg dacă spun că nu este bun, că dă o mie de lei la cerşetorul din colţ, că dă o pâine la bătrâna din faţa chioşcului, că donează bani la o biserică?"

- Da, toate acestea sunt acte de bunătate care pot să reclame la tine un suflet cu o sensibilitate aparte. Dar dacă de la zece metri vei scoate banii din portofel, o hârtie de cinci mii, pe care o fluturi în văzul lumii şi i-o înmânezi cerşetorului în mod ostentativ, sau, de la ieşirea din chioşc, duci pâinea pe sus până la bătrânică, să vadă toată lumea, asta este paradă. O faci pentru reclamă, pentru vanitatea ta, cerşetorul te va răsplăti cu un bogdaproste dar Dumnezeu niciodată nu te va milostivi. Sunt mulţi dintre voi care se laudă pe unde-i apucă, şi unde trebuie şi unde nu trebuie, despre aşa zisele acte de caritate: "Dragă, i-am luat maşină şi nici nu se mai uită la mine", "Dragă i-am cumpărat apartament şi acum mă bârfeşte la toată lumea", "Auzi tu, tot ce vezi în casa aceea este făcut cu munca mea, cu banii mei, iar el se comportă ca un bădăran" etc.

Dragii mei, lăsaţi-i pe cei care primesc să vă proslăvească, să vorbească de faptele voastre, să vă laude sau să vă facă reclamă, mult mai bine veţi fi apreciat aşa şi mai multă valoare veţi avea.

Fiţi fericiţi dăruind celor din jur tot ce aveţi mai bun: privire, bani, obiecte, cuvinte calde, gânduri, lacrimi, îmbrăţişări, sfaturi şi nu aşteptaţi nici o recompensă. Fiţi oameni cu voi şi cu ceilalţi, fiţi oameni pentru voi şi pentru ceilalţi.

Odată Iisus a întâlnit câţiva oameni zgârciţi şi mândri de bogăţiile lor, cărora le-a spus:

"Fiți atenți și deveniți conștienți de zgârcenia voastră, căci viața unui om nu constă în abundența lucrurilor pe care le posedă".

După care a vorbit așa: *"Pământul unui om bogat a dat roade din belșug, de aceea el s-a gândit în sinea lui, zicând: <<Ce să fac, pentru că nu am unde să pun atâta recoltă?>>*

Și a zis: <<Iată ce voi face: îmi voi da hambarul jos și îl voi construi mai mare, iar acolo îmi voi depozita toată recolta și toate bunurile. Și voi spune sufletului meu: ai multe bunuri puse deoparte, pentru mulți ani, trăiește în ușurătate, mănâncă, bea și veselește-te>>. Dar Dumnezeu a zis către el: <<Netrebnicule, în această noapte ți se va lua viața. Atunci ale cui vor fi aceste lucruri pe care le-ai pus deoparte?>>. Așa sunt cei care pun deoparte comori pentru ei înșiși și nu sunt bogați în lucrările bune față de cei ce sunt în lipsuri și nevoi".

Recent mi s-a povestit o atitudine a unor bătrâni - soț și soție - cam la vârsta de 70 de ani, cu casă mare, cu grădină, vie și o pensie de peste trei milioane de lei. Nu au decât un fiu, nici un alt moștenitor, iar veniturile și le rotunjesc prin vânzarea vinului, așa se face că la mai multe bănci au sute de milioane de lei. De ceva timp, se luptă cu îndârjire să obțină un teren (cândva acesta a fost al strămoșilor lor), pe care se găsește o școală generală și terenul de pregătire fizică al școlii. Vă întreb pe voi care citiți aceste rânduri, ce este drept de făcut în acest caz, care scoate în evidență "câinoșenia" acestor doi "indivizi" (am vrut să scriu oameni dar mi-a fost teamă ca Dumnezeu să nu-mi taie mâna cu care țin stiloul), care-și bat joc de atâtea suflete de copii care se formează și ei pentru viață. Dacă vor câștiga terenul, ce vor face cu el? Probabil că-l vor vinde, pentru că de lucrat oricum nu-l vor putea lucra. Mai există varianta să primească despăgubiri! Și într-un caz și în altul, oare ce vor face cu atâția bani, cum le ajută aceștia existența? Vă las pe voi să judecați.

Sau, sunt oameni care te jecmănesc cu nerușinare, atunci când trebuie să-ți facă un serviciu: croitor, mecanic auto, sudor, șofer, frizer, cizmar, electrician etc. Aceștia uită că va veni un timp când și ei la rândul lor vor avea nevoie de serviciile celuilalt, atunci logic ar fi ca fie să pretinzi un preț modic, fie nimic, mergând în contrapartidă.

Ce faceți dacă strângeți atâția bani? Cu ce vă ajută luxul?

Sau, sunt alte "pramatii" de indivizi care obțin anumite materiale sau produse gratuit, iar ei fac bișniță din vânzarea lor. Domnule sau

doamnă, dacă nu ai dat nici un ban, de ce tu la rându-ți pretinzi bani? Ce faci cu ei? De ce nu vă mulțumiți cu stima și respectul celor din jurul vostru? De ce sunteți "hahalere"? Nu vă este teamă de Cel de Sus? Treaba voastră!

- Dragile mele entități, vă reproduc mai jos cele ***Douăsprezece Porunci***, lăsate de Iisus, porunci ***care dacă vor fi respectate de la începutul existenței voastre nu vă veți mai îmbolnăvi, iar dacă le respectați de acum încolo veți obține vindecarea.***

Iisus a zis către discipoli: <<*"Iată că vă dau vouă o nouă Lege, care de fapt nu este nouă, ci veche. Așa cum Moise a dat cele Zece Porunci lui Israel cel după trup, la fel vă dau Eu cele Douăsprezece Porunci pentru Împărăția Lui Israel cel după Spirit:*

1. **SĂ NU IEI VIAȚA NICI UNEI CREATURI DE DRAGUL PLĂCERII TALE, NICI PENTRU PROFIT, NICI SĂ O CHINUI;**
2. **SĂ NU FURI BUNURILE NIMĂNUI, NICI SĂ NU ADUNI PĂMÂNTURI ȘI BOGĂȚII PENTRU TINE, MAI MULT DECÂT AI NEVOIE ȘI ÎȚI ESTE DE FOLOS;**
3. **SĂ NU MĂNÂNCI CARNE, NICI SĂ NU BEI SÂNGELE VREUNEI CREATURI MOARTE, ȘI NIMIC ALTCEVA CARE FACE RĂU SĂNĂTĂȚII SAU SIMȚURILOR TALE;**
4. **SĂ NU FACI CĂSNICII NECURATE, ÎN CARE NU EXISTĂ IUBIRE ȘI SĂNĂTATE, SĂ NU TE PERVERTEȘTI PE TINE ÎNSUȚI SAU VREO ALTĂ CREATURĂ CARE A FOST FĂCUTĂ PURĂ DE CĂTRE CEL SFÂNT;**
5. **SĂ NU DEPUI MĂRTURIE MINCINOASĂ ÎMPOTRIVA NIMĂNUI, NICI SĂ NU ÎNȘELI CU BUNĂ-ȘTIINȚĂ PE NIMENI PRINTR-O MINCIUNĂ PENTRU A-I FACE RĂU;**
6. **SĂ NU FACI ALTORA CEEA CE TU NU VREI CA ALȚII SĂ ÎȚI FACĂ ȚIE;**
7. **SĂ TE ÎNCHINI UNULUI ETERN, LUI DUMNEZEU TATĂL DIN CER, DIN CARE SUNT TOATE LUCRURILE, ȘI SĂ ADORI FIINȚA SA SFÂNTĂ;**
8. **SĂ-ȚI RESPECȚI PĂRINȚII PE PĂMÂNT, CARE AU GRIJĂ DE TINE, PRECUM ȘI PE TOȚI ÎNVĂȚĂTORII DREPTĂȚII;**
9. **SĂ ÎNGRIJEȘTI ȘI SĂ PROTEJEZI PE CEI SLABI ȘI SĂ IEI APĂRAREA CELOR CARE SUNT OPRIMAȚI ȘI TUTUROR CREATURILOR CARE SUFERĂ RĂUL;**

10. SĂ MUNCEŞTI CU MÂINILE TALE LUCRURILE CARE SUNT BUNE ŞI POTRIVITE PENTRU TINE; AŞA ÎNCÂT SĂ MĂNÂNCI FRUCTELE PĂMÂNTULUI ŞI SĂ TRĂIEŞTI VIAŢĂ LUNGĂ PE PĂMÂNT;

11. SĂ TE PURIFICI ZILNIC ŞI SĂ TE ODIHNEŞTI A ŞAPTEA ZI DE LA MUNCĂ, PĂSTRÂND SFINTE SĂRBĂTORILE LUI DUMNEZEU;

12. SĂ FACI ALTORA BINELE PE CARE TU AI VREA CA ALŢII SĂ ŢI-L FACĂ ŢIE. "

"Aceasta este Legea cea nouă către poporul lui Dumnezeu, iar Legea este interioară, căci este Legea Iubirii. Ea nu este nouă ci veche. Fiţi atenţi să nu adăugaţi nimic la această lege, nici să nu luaţi ceva din ea. Adevărat zic vouă, cei care cred şi se supun acestei legi vor fi mântuiţi, iar cei care o cunosc şi nu se supun ei, vor fi pierduţi.">>

Acum vă rog să citiţi cu atenţie ultima frază. În spiritul ei am adus la cunoştinţa pacienţilor mei înfiinţarea unei Fundaţii Umanitare - făcută cu ajutorul unor oameni de o aleasă ţinută morală şi spirituală - , pentru oamenii aflaţi în suferinţă. M-am rugat ca fiecare om care o citeşte, deci ia cunoştinţă de existenţa unui asemenea lăcaş să fie Ajutat după sufletul său. Ea are şi un rol curativ, de aceea toţi care s-au conformat ei, IMEDIAT după ce au luat cunoştinţă, au obţinut rezultate şi s-au vindecat, ceilalţi care au gândit: "lasă mai întâi să văd ce rezultate am şi după aceea o să hotărăsc", au pierdut sau o să piardă lupta pentru însănătoşire.

La data de 04-01-2000, conform sentinţei Tribunalului Municipiului Bucureşti Nr.7, a luat fiinţă:

FUNDAŢIA UMANITARĂ

"SĂNĂTATE PRIN GÂNDIRE ŞI ALIMENTAŢIE"

in MEMORIAM ING. VALERIU POPA

str.Nicolae Bălcescu nr.76A, Vălenii de Munte, jud.PH

care, cu o structură veritabilă de microclinică, îşi propune să redea (dacă nu este prea târziu) sănătatea semenilor noştri.

Este singurul lăcaş de acest gen din lume, unde, atât consultaţiile cât şi internările vor fi **GRATUITE**.

Fundaţia va rezista şi exista prin grija OAMENILOR. Contribuţia dumneavoastră va fi funcţie de:

1. credinţa în Dumnezeu;

2. numărul de păcate săvârşite în această viaţă;

3. eventualitatea că (Doamne fereşte) va trebui să beneficiaţi de o durată de internare.

DUMNEZEU SĂ VĂ BINECUVÂNTEZE ŞI SĂ VĂ AIBĂ ÎN PAZA SA !

BANCA COMERCIALĂ ROMÂNĂ VĂLENII DE MUNTE

COD IBAN : RO76RNCB3940000017070001

BRD AGENŢIA DOROBANŢI BUCUREŞTI

COD IBAN : RO73BRDE424000291080016

FUNDAŢIA UMANITARĂ

"SĂNĂTATE PRIN GÂNDIRE ŞI ALIMENTAŢIE"

De aceea, pe unii dintre pacienţi încerc să-i ajut, reamintindu-le că au o obligaţie cel puţin morală de îndeplinit şi care îi va motiva în procesul lor de vindecare. Ştiu că nu fac bine, că intervin în decizia unui om, că voi plăti pentru asta, dar vreau să iau asupra mea păcatele a cât mai mulţi oameni.

Indiferent care v-ar fi starea de sănătate, oameni buni, cel puţin în scop preventiv, de un real folos vă sunt **curele de curăţire** a organismului, de genul: cure de post total, cure de post cu sucuri, cure de transpiraţie, cure de crudităţi, cure de băi de şezut, cure de băi de abur etc. Primăvara, mai ales, este o minunăţie să profitaţi de plante medicinale pentru a vă regla digestia şi a vă curaţi sângele apelând cu încredere la: urzică, păpădie, usturoi, ceapă, leurdă, frunze de morcov, frunze de ridiche etc. Dacă mai combinaţi alimentaţia săracă în sare, cu mişcarea şi exerciţiul de respiraţie, veţi ajuta la reînnoirea ţesuturilor organismului într-un timp optim.

Doctor medic Max Gerson: **"Într-un corp cu un metabolism normal nu se poate dezvolta cancerul".**

Ficatul, ca "laborator chimic" al metabolismului, necesită anual o mare descărcare continuă, succesivă, a numeroaselor sale funcţii, cu ajutorul principiilor active pe care vi le pot procura sucurile proaspete de plante şi fructe, zarzavaturile şi salatele. Clismele contribuie enorm la curăţirea intestinului şi previne astfel orice gen de intoxicaţie. Aceste cure de curăţire, prin aportul lor de "carburanţi" necesari metabolismului, prin conţinutul mare de potasiu, care ajută la eliminarea sării, vă feresc în mare măsură de îmbolnăviri grave şi de îmbătrânire prematură. Atunci când veţi respecta ordinea, dorinţa, cumpătare, curăţire, abia atunci va urma şi vindecarea.

Pentru astfel de cure, nu aveţi nevoie de medic sau farmacist, este nevoie de o doza mică de bunăvoinţă şi respect pentru organismul vostru. Este suficient ca timp de trei la şapte săptămâni, să eliminaţi

alimentele care formează sau conţin acid uric: carne, ouă, brânză, cafea, cacao, prăjeli şi să preferaţi: fructe proaspete, lămâi, portocale, grapefruit, sucuri de fructe, sucuri de legume, ceaiuri, iaurt, lapte acru, salate şi veţi avea un organism fortificat. Am spus şi o repet: **cura de post este cel mai natural mijloc de vindecare.**

"Foamea curăţă întreg corpul" (Galen)

Aşa cum nu este creaţie fără durere, tot aşa trebuie să suferiţi, pentru a vă putea bucura de fericire.

12

- Petre, poţi să dai câteva reguli de viaţă şi de alimentaţie?

- Eu voi încerca, dar subiectul este atât de complex încât el nu va putea fi epuizat de nimeni şi niciodată. Apoi, nu voi urmări o anume ordine a acestor reguli, ci le voi expune cât se poate de concis şi aşa cum îmi vin ele, obligându-i astfel pe cititori să parcurgă lucrarea de la un capăt la altul. Este posibil ca în unele idei, reguli, norme, să mă repet, eu nu îmi fac probleme, abia reţineţi mai bine şi pentru mai mult timp.

Natura cere ca alimentele sale să se mestece timp îndelungat - până la 70 de masticaţii - să se insalivеze bine, să se dizolve lent şi să se înghită pe nesimţite. O hrană bine mestecată este mai mult de jumătate digerată. Cine nu mestecă bine va avea probleme cu digestia: balonări, crampe, flatulenţă (vânturi), eructaţii (râgâieli), arsuri, constipaţie, stare de somnolenţă etc. Cei care, după ce aţi mâncat, vă simţiţi balonaţi şi aveţi flatulenţă, să ştiţi că nu aţi mestecat cum trebuie bolul alimentar. Dacă dimineaţa, vă întoarceţi pe partea stângă şi în mai puţin de un minut, vin serii de "vânturi", să ştiţi că nu aţi mestecat cum trebuie la ultima masă şi digestia s-a făcut cu dificultate. Nerespectând această regulă, obligaţi organismul să-şi cheltuiască inutil energia sa pentru digestie, în loc să fie folosită pentru absorbţia elementelor nutritive şi eliminarea toxinelor. Digestia consumă aproape de fiecare dată la fel de multă energie, ca atunci când se practică înotul, alergarea, tenisul, sau mersul pe bicicletă.

Dacă mestecaţi cum trebuie uşuraţi digestia, dacă uşuraţi digestia favorizaţi absorbţia şi asimilarea, dacă favorizaţi absorbţia şi asimilarea vă sporiţi energia care este atât de necesară eliminării toxinelor.

Acest lucru depinde şi de modul de asociere al alimentelor, de compatibilităţile şi incompatibilităţile lor. Alimentele care se pot îmbina şi alimentele care nu se pot îmbina, cu alte cuvinte, compatibilităţile şi incompatibilităţile, le găsiţi în Anexa 14.

Dacă alimentele sunt îmbinate corect, ele sunt aproape integral digerate, descompuse şi absorbite, iar în materiile fecale nu apare hrană nedigerată. În această situaţie materiile fecale nu au miros, sunt de o consistenţă potrivită (nici tare nici moale) şi nu se lipesc de oala WC-ului. O digestie proastă şi o eliminare deficitară este atunci când scaunul "pute " de-ţi mută nasul din loc, caz în care poate fi sau nu constipaţie şi când se foloseşte hârtie igienică. Ce animal foloseşte hârtie sau altceva după scaun, pentru a se şterge? Numai omul, pentru că nu ştie să mănânce, sau mai degrabă nu adoptă acea alimentaţie pentru care a fost destinat intestinul său. Atunci când alimentele sunt îmbinate incorect, apare fenomenul de fermentaţie, în tubul digestiv se produce alcool, cu aceleaşi consecinţe pentru ficat ca şi alcoolul băut direct. Puteţi reţine, privind şi studiind tabelul cu compatibilităţile alimentelor, că între ele produsele din aceeaşi coloană se pot combina, însă va trebui să fiţi atenţi la :

***sarea cu zahărul sau sarea cu proteina nu se combina niciodată.**
***zahărul nu se combină cu nici un produs din grupa sa şi nici cu o altă fructă, mai ales dacă aceasta este acidă.**

Dacă timp de 30, 40, 50 de ani, aţi fost inconştienţi şi alimentaţia voastră a fost haotică, fără nici o regulă - numai tentaţia gustului bun - vă recomand să adoptaţi un regim alimentar naturist, care vă va oferi o bătrâneţe liniştită. Ideal ar fi ca fiecare aliment să se consume individual, iar dacă nu se poate, să fie asociat numai cu produse din grupa sa. Niciodată în timpul meselor nu asociaţi mâncarea cu medicamente sau alte produse de sinteza, pentru că cei ce vă recomandă aşa ceva nu cunosc repercusiunile asupra sănătăţii voastre. Imediat cum simţiţi că se ivesc probleme de sănătate, primul pas pe care trebuie să-l faceţi este să vă revedeţi modul de hrănire - apelaţi la compatibilităţile alimentare -, şi nu să alergaţi după medicamente.

Gustul, care de cele mai multe ori este pervertit, nu trebuie să constituie factorul decisiv în alegerea alimentelor, sau în a acorda calificative produselor de sinteză. Un element extras artificial dintr-un ansamblu nu poate fi decât incomplet, deci insuficient, pentru că

întotdeauna îi va lipsi sprijinul celorlalte substanţe de care în mod arbitrar a fost separat.

Luaţi spre exemplu **zahărul**, această "moarte albă" cum i se mai spune şi care după carne ocupă primul loc în scurtarea vieţii. Îndemnul "daţi copiilor cât mai multe dulciuri" conţine un viciu de fond, întreţinut de crasa ignoranţă a părinţilor şi bunicilor, şi de propaganda sforăitoare a fabricanţilor de zaharoase. Un litru de băutură "cola" conţine 100-150 g de zahăr (21 cuburi) şi substanţe excitante echivalente ca efect cu 3 ceşti de cafea. Ce părere aveţi? Nu vă este clar că plătiţi plăcerea gustativă cu "felii" de sănătate? Când credeţi că vă puteţi trezi la realitate? Zahărul, prin rafinare îşi pierde enzimele şi ceilalţi constituenţi nutritivi şi ca atare, pentru a fi metabolizat, "fură ca un hoţ" din rezerva organismului calciu, magneziu, crom, cupru, vitamina B1, B6, enzime etc. Pentru că penetrează cu uşurinţă intestinul subţire şi ajunge în sânge provoacă modificarea compoziţiei acestuia şi o stare de hiperglicemie, ce constituie un şoc pentru pancreas, care este obligat să secrete mai multă insulină decât în mod normal. După câteva minute apare o stare de hipoglicemie care perturbă şi activitatea ficatului, nevoit fiind să transfere o parte din rezerva sa de glucide în sânge.

În afară de calciu, zahărul mai "fură" seleniu şi magneziu, elemente care într-un procent mic favorizează apariţia cancerului. Carenţa de vitamina B1, B6 de care este responsabil tot zahărul, provoacă boli ale sistemului nervos, tulburări de memorie, palpitaţii, ameţeli, tulburări de circulaţie, degerături, ulcere etc. Un sânge curat nu permite bolii să se instaleze, iar curăţirea sângelui este realizată atunci când se reglementează funcţia intestinală. Un pahar cu suc de mere băut cu 35 de minute înainte de fiecare masă, o dată la două zile 350 ml de iaurt, iată numai două metode simple şi eficiente pentru normalizarea florei bacteriene a intestinului.

Zahărul împreună cu grăsimea de origine animală cresc nivelul grăsimilor în sânge mai mult decât fiecare în parte. Ciocolata conţine această asociere ucigătoare: cacao, unt, zahăr, substanţe ce consumă pentru metabolizarea lor rezervele de calciu ale organismului. Cumplit de dăunătoare sunt torturile, îngheţata şi prăjiturile cu zahăr.

Apa este indispensabilă vieţii şi cu toate acestea marea majoritate dintre voi ignoraţi regula de bază care vă obligă să aduceţi în organism cât mai multe lichide (2-3 litri).

Peste două treimi din masa corpului uman o formează apa, substanţă care în ordinea importanţei, după aer, ocupă locul al doilea. Prin lichide înţelegem apă, supe, lapte acru, sucuri de legume, sucuri de fructe, ceaiuri. Dacă mai consumaţi şi fructe şi zarzavaturi, puteţi fi siguri că organismul vostru a primit suficiente lichide care asigură nutrienţii esenţiali (vitamine, enzime, proteine, minerale etc.) de care depinde un metabolism normal. Apoi apa mai are rolul de a "mătura" toxinele din organism şi de a le ajuta să părăsească corpul, prin toate căile de eliminare posibile.

Atunci când aveţi un produs în faţă, nu-l analizaţi după acţiunea sa asupra papilelor gustative, ci să vă puneţi întrebarea dacă acel aliment ajută sănătăţii organismului vostru. Aţi stat vreodată să vă gândiţi câte din creaturile sălbatice aduse de Cel de Sus pe pământ sunt obeze, ştirbe, surde, chioare, care au stimulatoare cardiace, proteze, sau câte mor de cancer, de atac de cord, de congestie cerebrală, de diabet? În aproape toate cazurile, carnivorele nu mănâncă alte carnivore, ci ierbivore, iar de la acestea mănâncă în ordine intestinele care sunt pline de vegetale şi bogate în apă, apoi le beau sângele şi după aceea alte organe care conţin apă şi numai dacă nu se satură mănâncă şi carnea din muşchi.

Indiferent că vă este sete sau nu, beţi multe lichide, ajutaţi-vă organismul să se menţină sănătos. În afară de apa de fântână sau de izvor, vă recomand: apa distilată, apa de zarzavat, apa de tărâţe, apa cu argilă, apa de piramidă. Evitaţi pe cât posibil apa de la robinete care este tratată chimic (cu clor, fluor), apa plată, apele minerale (conţin clor şi produc în timp calculi renali), apele carbogazoase (sifon), iar dacă nu aveţi garanţia calităţii, sau are un gust dubios, adăugaţi-i o lingură de praf de argilă, sau o lingură de zeamă de lămâie, sau 3 linguri de apă de mare. În orice situaţie şi indiferent de unde provine apa, este foarte bine dacă o păstraţi timp de trei zile în sticle "de sticlă" şi în bătaia razelor solare.

Fructele, sucurile de legume şi fructe constituie o sursă bogată de nutrienţi şi care nu trebuie să lipsească din dieta voastră zilnică şi care pot înlocui apa. Pentru asigurarea aportului de vitamina "A" şi "C"

aproximativ 35% din rația de legume (mai puțin cartoful), să fie reprezentate de produse colorate (fructe, ardei, gogoșari, tomate, carote, sfeclă roșie, ridichi) și peste 70% din ele să fie consumate în stare crudă, sub formă de sucuri și salate. De la nici o masă nu trebuie să vă lipsească fructele sau sucurile lor și trebuie să respectați următoarea *regulă: se aduc în organism fie cu o oră înainte de masă fie cu 3 ore după masă, altfel nu puteți beneficia de aportul lor substanțial.*

Consumând numai legume, fructe, cereale, semințe, nu veți avea toxine în organism, dar atenție, acestea să fie în stare crudă sau sub formă de sucuri sau salate. În fond, toxinele din organismul uman iau naștere ca urmare a consumului de carne și a preparării alimentelor, la care se adaugă alcoolul, tutunul, sarea, zahărul. Gospodinele, consideră că fructele și zarzavaturile fierte se digeră mai ușor de stomac decât cele crude, mai ales că acest sfat îl primesc de la medici.

În primul rând nu întotdeauna stomacul digeră zarzavaturile fierte, numai dacă ne gândim că fasolea uscată fiartă este cea mai grea pentru stomac (dacă nu se dă cămașa jos de la fiecare bob). Astfel, din hrana de carne și zarzavaturi fierte în intestinul gros pătrund sucurile care contribuie la înmulțirea bacteriilor de putrefacție. Din acest moment, încet, încet, organismul se îmbolnăvește.

Un al doilea neajuns al zarzavaturilor și fructelor fierte este acela că din cauza fierberii devin dulci și pierd în același timp și aroma naturală, care este atât de necesară pentru punerea în mișcare a peristaltismului intestinal. Zarzavaturile fierte, ajungând în intestin, provoacă constipație, care devine cronică dacă totul este fiert și nu conține deloc fructe și legume crude. Cei care aveți animale faceți un experiment: dați vacilor spre exemplu nutreț fiert și veți vedea cum producția de lapte scade, iar dacă veți continua să le alimentați așa, ele se vor îmbolnăvi de reumatism, diabet, ficat, debilitate și chiar produc pietre la rinichi, asemenea oamenilor. Treceți neîntârziat la hrana crudă, hrana vie, care vă fortifică organismul, îi dă suplețe și-i creează bună dispoziție.

Un corp bolnav se cunoaște de la distanță după: poziția coloanei, poziția capului, greutatea excesivă, balonare, alopecie, cearcăne negre, riduri pe față în exces, reacții nervoase, stare de slăbiciune, stare de

somnolență etc. Consumați hrană vie, dar mai ales multe fructe și veți întineri, veți avea mai multă vigoare, energie, vitalitate.

Chiar dacă apelați la o dietă de crudități, nu trebuie să ajungeți niciodată la sațietate, nu vă încărcați stomacul în mod inutil, mai ales dimineața la micul dejun, pentru că veți priva organismul de energia necesară desfășurării activităților cotidiene, și-l veți obliga s-o dirijeze pentru digestia alimentelor. Dacă vreți să aveți un somn odihnitor, plăcut, reconfortant renunțați seara să mai mâncați mult, chiar dacă pentru mulți dintre voi, seara când ajungeți acasă, aceasta este masa voastră de bază. Vă otrăviți și vă omorâți singuri.

Respectați regula alimentară potrivit căreia, o masă copioasă dimineața încetinește sau stagnează eliminarea de reziduuri, impurități, toxine, eliminare care în mod normal are loc între orele 04.00-12.00 și pentru care organismul nu trebuie să-și consume energia în alte scopuri.

Consumul de fructe însă are rolul de a accelera eliminarea deșeurilor, pentru că acestea conțin multă apă și fibre. Sfatul meu este ca *până la orele 12.00* să mâncați multe fructe și să beți numai apă sau ceaiuri (exclus cafea). *După orele 12.00, până către orele 18.30* puteți mânca, pentru că în această perioadă (12.00-20.00) organismul își desăvârșește digestia, *de la 18.30 până la orele 20.00* puteți mânca fructe sau să beți ceaiuri. Cea mai mare greșeală o faceți dacă mâncați *după orele 20.00* sau dacă vă treziți noaptea și umblați în frigider după mâncare.

Sfatul meu este ca fiecare masă să fie precedată de o salată de crudități - legume sau fructe - asezonată cu condimente carminative: cimbru, tarhon, pătrunjel, leuștean, mărar, chimion, scorțișoară, cuișoare, hrean, ulei de măsline, flori de salcâm etc. Chiar și pentru cei care nu puteți renunța la carne și mai ales la două feluri de mâncare (este încă o eroare pe care o săvârșește "omul modern"), salata de la friptură mâncați-o înaintea felului întâi, veți fi astfel un "tiran" mai "dulce" al organismului vostru. Sucurile și salatele de verdețuri stimulează metabolismul.

Regula celor trei mese pe zi nu este cea mai bună.

Cu cât mâncaţi mai puţin, cu atât veţi avea un tranzit intestinal normal, nu ştiţi ce este constipaţia, oboseala, somnolenţa, boala. Masa luată într-o atmosferă plăcută, liniştită, caldă, de voie bună, cu o floare pe masă, eventual un sfeşnic, o muzică plăcută, în surdină, cu o masticaţie bună şi fără supărări, pe cât posibil la aceeaşi oră, vă asigură o sănătate de invidiat.

Câteva cuvinte vreau să vă spun despre nocivitatea unui "condiment"- **sarea** - care după carne şi zahăr, vă ruinează sănătatea. Este inexplicabil de ce oamenii mai adaugă sare la mâncare, din moment ce fiecare produs natural o are şi care este suficientă organismului uman şi este şi cea mai bună. Atât că trebuie să o protejaţi, adică să nu o distrugeţi prin fierberea produselor, prin tăiere măruntă sau cojire, prin ţinerea prea mult în apă sau aruncarea apei în care au fiert etc. Cei ce mănâncă foarte sărat transpiră anormal şi suportă greu căldura. Corpului îi este cu neputinţă să elimine în totalitate sarea - el în mod lejer elimină 2-3 g de sare - cu care individul, inconştient, îşi "pudrează" hrana sa şi atunci surplusul se depune peste tot în organism, împreună cu o serie de alţi acizi şi care produce toate bolile posibile, îndeosebi arterioscleroza, hipertensiunea arterială, tulburări nervoase, reumatism, poliartrită, obezitate etc.

În afara factorilor materiali un rol de seamă în realizarea tensiunii arteriale îl joacă şi momentele nervoase şi psihice.

Trebuie să recunoaşteţi că astăzi există numeroşi oameni, care fără maladii grave, prezintă de la zi la zi, adesea chiar de la ceas la ceas, o tensiune schimbătoare din care rezultă cele mai variate simptome de boală. Marea schimbare a **tensiunii arteriale** vorbeşte tocmai în favoarea neobişnuitei influenţe a sistemului nervos, pentru că fiecare excitaţie nervoasă grăbeşte ridicarea tensiunii şi orice încordare nervoasă de durată menţine tensiunea ridicată şi dă naştere la multe fenomene secundare neplăcute. La aceasta nu ajută nici un medicament şi nici o dietă, dacă nu contribuie şi o deplină relaxare corporală şi psihică, dacă nu sunt îndepărtate cauzele psihico-nervoase.

Orice bolnav de hipertensiune arterială sau tensiune oscilantă să se încreadă în puterea de vindecare a alimentelor crude, cu ajutorul cărora se poate ajunge cel mai uşor la renunţarea totală la sarea de bucătărie şi la scăderea colesterolului. Dacă prin reducere la absurd nu vă puteţi

acomoda cu crudităţile pure nu vă rămâne decât să renunţaţi complet la sare, iar grăsimile animale să le înlocuiţi cu uleiuri vegetale presate la rece (măsline, floarea soarelui, seminţe de dovleac, porumb, soia, in). Deosebit de eficace sunt curele de sucuri curate de fructe şi zarzavaturi, care pot avea un rezultat uimitor, dar care cer din partea bolnavilor o voinţă puternică şi hotărâtă de a se vindeca.

Sarea poate distruge vitaminele şi enzimele, motiv pentru care este cancerigenă.

Tulburările nervoase pot fi generate şi se pot accentua ca urmare a unui consum exagerat de sare de bucătărie, care într-o primă fază creează disfuncţii renale asociate cu cele microbiene. În schimb, pentru a vă vindeca de boli de nervi (sau a vă feri de ele), nu aveţi nevoie numai de o alimentaţie corespunzătoare, ci şi de lumină, aer, soare, ambianţă plăcută, activitate fizică şi locuinţă sănătoasă, care să vă aducă un somn natural.

Problema de bază cu care se confruntă bolnavii de nervi este somnul, unanim recunoscut pentru indispensabila însănătoşire. De-a lungul timpului, medicii se străduiesc să aducă alinare bolnavilor, inducându-le somnul cu ajutorul unui arsenal întreg de somnifere, or este arhicunoscut faptul că tocmai varietatea mijloacelor elogiate în reclame ne creează nedumerire, deoarece, cu cât este mai mare numărul medicamentelor, cu atât mai mare este şi bănuiala că toate sunt nesatisfăcătoare. Pe ideea că somnul şi narcoza ar trebui privite ca procese identice, se bazează de fapt întreaga dezvoltare a unui număr aproape imposibil de cuprins a somniferelor sintetice, care nu fac altceva decât să provoace o paralizie descendentă a sistemului nervos.

Poate să mă facă cineva pe mine să înţeleg cum se poate însănătoşi un corp uman dacă este alimentat cu droguri, cu "narcoticele" care au efect paralizant asupra creierului mare şi după aceea asupra centrilor nervoşi chiar, acţionând în final asupra întregului metabolism? Nu s-a descoperit până astăzi nici un somnifer care să poată provoca un somn fiziologic, pentru că nu se găseşte nici o substanţă care să poată influenţa direct centrul somnului şi nici nu se ştie în ce fel sau prin ce principii proprii corpului, se schimbă centrele somn-veghe în starea lor de excitare ritmică-alternativă. Somnul natural odihnitor, declanşat automat de corp, este de fapt alimentul vieţii. Somnul indus de somnifere este fals, el nu poate reface toate energiile consumate în timpul zilei, pentru că este

stânjenit de efectul paralizant al narcoticelor. Mulţi asemenea pacienţi "drogaţi", au pornit pe calea însănătoşirii lor, după ce au renunţat la neuroleptice.

Insomnia este de fapt un simptom şi nu o boală şi dacă am putea să o tratăm cu un somnifer (mare greşeală faceţi toţi cei care apelaţi la un astfel de "ajutor") veritabil, am face să dispară un simptom, dar nu vom găsi niciodată cauza bolii. Aproape că este de prisos să vă spun că un consum exagerat de sare de bucătărie (vă tot spun sare de bucătărie pentru că ea este de o mie de ori mai periculoasă şi toxică decât sarea de mare, spre exemplu), de carne şi de făinoase (amidon), constituie cauza bolii ce poartă numele de **scleroză multiplă**, această grea suferinţă a nervilor, care începe întâi cu transformări infecţioase în măduva spinării şi căreia îi urmează mai târziu o ruinare a ţesutului nervos.

Fructele, legumele, cerealele şi seminţele în stare naturală constituie alimentaţia ideală pentru rezolvarea unei astfel de afecţiuni. La acele popoare care au rămas credincioase alimentaţiei strămoşilor lor nu se manifestă nici astăzi scleroza multiplă, pe când acolo unde alimentele sunt prelucrate şi "înnobilate" a apărut această boală într-un raport direct cu prelucrarea alimentelor. Numai şi numai cea mai severă şi îndelungată - chiar pe timp de ani - executare a unei cure dietetice, poate duce la succes, cu condiţia ca pacientul să manifeste cea mai mare încredere în terapeut şi să aibă o dorinţă imensă de însănătoşire.

Reumatismul atacă cele mai diverse ţesuturi ale corpului şi de aceea este o boală generală. Temelia comună a tuturor bolilor reumatismale este considerată astăzi o tulburare funcţională a proceselor nervoase în sistemul nervos central, în zona centrelor şi punctelor sale de conectare. Aceste tulburări în funcţiunile punctelor centrale nervoase, pot fi refăcute prin "restabilirea ordinii", cu deosebire a înlăturării greşelilor de alimentaţie.

S-a demonstrat până acum că se poate realiza o adevărată vindecare a reumatismului poliarticular cu ajutorul curelor de post, de sucuri, de crudităţi, de fructe, razelor solare, băilor, căldurii, masajului, frecţiilor, împachetări umede, alte proceduri de hidroterapie, alimentaţie în exclusivitate naturistă.

unei săptămâni de post spre exemplu, deşi până la data când redactez prezenta pagină, acesta reprezintă singurul mijloc autentic de vindecare.

Şi totuşi nu rezolvaţi mare lucru dacă nu vă îndepărtaţi focarele de infecţie (dantură, amigdale, urechi, nas, apendice, colon, colecist, ovare şi prostată) şi nu eliminaţi factorii nocivi externi (frigul, umezeala, surmenajul, schimbarea de climă, infatuarea).

Naturismul poate fi justificat medical, biologic, psihic, mental şi spiritual. Este demn de reţinut că nu există nici un argument inteligent valabil, împotriva lui.

Din tot ce am văzut până acum, rezultă că pentru om hrana de bază este cea vegetală care-i asigură menţinerea sănătăţii şi vitalităţii.

Argumente :

1. sucurile din ea (hrana vie, crudă) se însuşesc de organism rapid, iar reziduurile se evacuează tot rapid, pe când carnea consumată formează rezerve care dau naştere la boli prin putrezirea lor în intestin;
2. hrana vie este hrană directă, adică merge în organismul omului direct, fără se se consume în prealabil de alt organism (al animalului) de la care luăm carnea;
3. ea pune la dispoziţia stomacului nu numai substanţe hrănitoare, ci şi forţa vitală - vitaminele;
4. ea nu introduce în organism alimente în stare de putrefacţie, cum introduce carnea;
5. hrana vie nu introduce nici acizi, care contribuie la îmbătrânirea organismului;
6. satură pe om mai mult decât hrana de carne care se absoarbe în intestin mai lent;
7. este mai gustoasă decât carnea, care fără condiment este neplăcută la gust;

Ca să fie aşa, hrana vie trebuie să îndeplinească **trei condiţii:**

a) să fie vie, nu moartă, adică să nu fie fiartă, prăjită, friptă, conservată, afumată sau congelată;
b) să fie bine masticată şi îmbibată suficient cu salivă;
c) să nu se mănânce peste măsură.

În Anexa nr. 6 veţi găsi sintetizate reguli alimentare şi de comportament, reguli care vă vor ajuta, în afară de a vă menţine sănătatea şi la obţinerea unei siluete de invidiat (valabil deci şi pentru supraponderali şi pentru "uscăţivi").

Atunci când veţi avea momente de răgaz vreau să vă gândiţi la următoarele:

- o ţigară fumată, distruge între 25 şi 100 mg de vitamina C;

- laptele dulce privează organismul de vitamina C, calciu şi de magneziu;

- locuitorii oraşelor industrializate şi aglomerate suferă de carenţa vitaminei D din cauza ceţei dense amestecată cu fum (smog), ce absoarbe razele ultraviolete ale soarelui;

- consumarea zilnică de băuturi alcoolice poate determina o scădere alarmantă a nivelului de vitamine B1, B6 şi acid folic;

- consumul zilnic de margarină şi prăjeli sărăceşte organismul de vitamina C, care are drept rezultat grav pierderea danturii;

- anticoncepţionalele orale generează carenţa vitaminelor B6, B12, C şi acid folic;

- aspirina poate tripla viteza de eliminare a vitaminei C din corp;

- consumarea frecventă a alimentelor ce conţin arome şi coloranţi sintetici, precum şi alţi aditivi alimentari diminuează activitatea şi eficacitatea sistemului imunitar;

- pastele făinoase ambalate în celofan transparent îşi pierd în timp elementele nutritive;

- plantele medicinale ambalate în celofan (pungi de plastic) au eficienţă foarte scăzută, iar unele pot deveni toxice;

- aditivii folosiţi pentru a îndepărta excesul de săruri de calciu şi magneziu din apă duc la creşterea periculoasă a nivelului de săruri din organism;

- tratarea apei potabile cu clor şi fluor duce la scăderea sistemului imunitar, datorită tulburărilor intestinale ce se amplifică în timp;

- peste 80% din marii consumatori de cafea sunt predispuşi la a face cancer de esofag sau de colon;

- uleiul de măsline este unul din cei mai buni agenţi naturali de prevenire şi combatere a bolilor de inimă;

- după ce aţi mâncat, nu fugiţi ca din "puşcă" la serviciu sau altă parte pentru că aceasta îngreunează mult digestia;

- oricine a consumat zahăr, produse din făină albă sau alimente conservate, suferă de o anumită carenţă de vitamine a cărei întindere şi gravitate depinde de procentul acestor alimente în hrana zilnică;

- din cauza faptului că majoritatea restaurantelor obişnuiesc să reîncălzească mâncarea sau să o menţină caldă păstrând-o în cuptor, cei care iau masa în oraş, riscă o carenţă de vitamina A, B, C, iar dacă sunteţi femeie vă poate cauza pierderi masive de calciu şi fier;

- stresul consumă o mare cantitate de energie. Pe o stare de vid energetic, pot să apară afecţiuni de la o banală gripă, la ulcer sau chiar cancer;

- întotdeauna menţineţi-vă o stare de spirit deschisă, luminoasă, surâzătoare, un tonus pozitiv, pentru a nu pierde în plan psihic, ceea ce veţi câştiga prin alimentaţie;

- populaţia unei ţări mari consumatoare de medicamente, nu este neapărat şi populaţia cea mai îngrijită.

În continuare voi încerca să vă aduc în atenţie câteva **reguli de viaţă** care vă vor fi de folos în viaţa de zi cu zi şi respectarea lor va fi numai în beneficiul sănătăţii voastre.

Dragii mei, dacă noi oamenii am învăţa să ne educăm sentimentele, atunci nu ne-am mai aprinde şi enerva pentru fleacuri, pe care de multe ori le dramatizăm, iar mai târziu, când efectul s-a stins, ne dăm seama cât de "mici" au fost, cum am vărsat lacrimi amare, cum am adus injurii gratuite şi cum ne-am epuizat energia noastră nervoasă. Cu voia sau fără voia voastră în viaţă veţi avea parte de insuccese şi înfrângeri, de umilinţe chiar, în faţa cărora trebuie să fiţi rezistenţi, să aveţi o tărie sufletească de diamant. Tot ce vi se întâmplă, să ştiţi că are efect şi durată limitată, care cu răbdare, voinţă şi dârzenie vor fi depăşite.

Educaţi-vă şi luptaţi pentru echilibrul vostru sufletesc, renunţaţi la obiceiul de a vă văicări, a vă plânge, a critica totul în jur, a vă considera "o victimă" sau "un ghinionist".

Îndepărtaţi neîntârziat sentimentele duşmănoase faţă de cei din jurul vostru, ura, gelozia, invidia, calomnia, nu mai fiţi "acri" pentru că

altfel energia nervoasă consumată, scade vitalitatea organismului şi cu certitudine de sută la sută vă veţi îmbolnăvi.

Între oameni, nimic nu justifică gesturile, cuvintele grele, urâte, grosolănia, certurile, şicanele, bârfele, ofensa, făţărnicia şi aroganţa, pentru că acestea sunt apanajul celor neevoluaţi care şi-au pierdut calificativul de "om".

Vă uzaţi inutil!

Ce şi cât vă costă să fiţi buni, amabili, binevoitori, răbdători, calmi, demni şi care mereu şi în tot locul aveţi pentru fiecare un cuvânt bun, liniştitor, încurajator, pornit din suflet şi dirijat tot către suflet? Nimic. Totul stă în puterea voastră, vă trebuie numai răbdare, antrenament şi dorinţă.

Înlăturaţi norii negrii şi grei de pe fruntea şi din sufletul vostru, lăsaţi să apară lumina, contemplaţi cu nesaţ culorile curcubeului şi înaripaţi-vă gândurile elevate. Dacă v-aţi călit sufletul, se cuvine să vă căliţi şi trupul, căruia trebuie să-i daţi aer, apă, soare şi mişcare, iată secretul unei tinereţi fără bătrâneţe. Fiecare dintre voi, funcţie de vârstă şi sex, trebuie să vă alegeţi exerciţiile de cultură fizică pe care le puteţi face şi care vă avantajează. Dozarea lor în schimb trebuie să se facă treptat şi progresiv şi ceea ce este destul de important este să fiţi perseverenţi şi să le urmaţi sistematic. Mi-ar fi greu să vă spun cât la sută pentru menţinerea stării (sau recăpătării) de sănătate, trebuie să acordaţi igienei psihice şi cât igienei fizice, în schimb ştiu şi simt că ele se intercondiţionează reciproc.

Asta înseamnă că dacă **igiena fizică cuprinde o respiraţie corectă şi controlată, o relaxare zilnică, o alimentaţie naturală, un somn odihnitor şi o continenţă sexuală conştientizată,** în mod automat se influenţează pozitiv şi mentalul, psihicul.

O bună **respiraţie** este condiţia absolut necesară a unei funcţionări armonioase a organismului vostru. Ea are o influenţă majoră şi salutară asupra funcţiei digestive şi cardiace. Controlul respiraţiei permite controlul emoţiilor, combate timiditatea, teama, dezvoltă siguranţa, încrederea în sine, bucuria de a trăi şi de a iubi, dar nu lipsit de importanţă este că echilibrează foarte mult sistemul nervos.

În practica mea terapeutică apelez la două exerciţii de respiraţie yoga: *completă şi ritmică*. Cea completă este descrisă destul de clar în prospect (pacientul îl primeşte la cabinet), aşa că voi face o scurtă referire

la cea ritmică. Corpul stă întins la orizontală (covor, pat, canapea, pătură la iarbă verde) cu faţa în sus, picioarele puţin depărtate la nivelul umerilor, braţele pe lângă corp cu palmele orientate către în sus, ochii închişi.

Primele trei la cinci minute se reglează respiraţia (o aduceţi aproape pe bătaia inimii) şi apoi începeţi exerciţiul propriu-zis (exerciţiul de respiraţie se desfăşoară numai nazal), memoraţi şi număraţi un număr de secunde, respectiv şapte: inspiraţi timp de şapte secunde, rămâneţi în apnee (întrerupere a respiraţiei) pe plin şapte secunde, expiraţi şapte secunde şi iar rămâneţi în apnee pe vid tot şapte secunde. 7,7,7,7 - reluaţi exerciţiul.

Aşa cum v-am spus mai devreme, în această lume două fiinţe umane ştiu să respire corect: yoghinul şi sugarul.

De aceea nu vă cer să faceţi din prima zi timp de paisprezece minute respiraţie ritmică pentru că nu veţi putea. Dar astăzi, ca începător faceţi numai două, care totalizează 56 de secunde, aproape un minut, mâine veţi face trei şi aşa, pe zi ce trece, măriţi numărul, astfel încât după minim 45 de zile să faceţi un ciclu complet de paisprezece minute.

Un alt exerciţiu pe care îl puteţi face este acela în care "nu respiraţi" ci "vă lăsaţi să respiraţi", adică simţiţi cum respiraţi. Când respiraţia vă devine sacadată, liniştită, lină, faceţi expiraţia mai lentă, încât să dureze dublu faţă de inspiraţie. Deci inspiraţia = şapte secunde, apnee = şapte secunde, expiraţie = paisprezece secunde, apnee = şapte secunde (7, 7, 14, 7). Deosebit de important pe timpul executării exerciţiilor de respiraţie este ca, periodic, la sfârşitul inspiraţiei, să ridicaţi umerii care la rândul lor ridică claviculele şi permite aerului să pătrundă liber în lobul superior al plămânului drept, unde cel mai adesea se aciuează germenii tuberculozei.

Pe timpul exerciţiului de respiraţie, vă relaxaţi şi îndepărtaţi orice tensiune, nu daţi voie gândurilor exterioare să vă tulbure. Să fiţi conştienţi şi când inspiraţi dar şi atunci când expiraţi. Vă concentraţi asupra corpului vostru şi conştientizaţi orice senzaţie, durere sau amorţeală care apare. Analizaţi-le şi stabiliţi dacă sunt dăunătoare sau folositoare. Dacă sunt fenomene pasagere îndepărtaţi-le mental, gândindu-vă şi dând comanda: "Mă relaxez!". Dacă senzaţia respectivă persistă faceţi ceea ce simţiţi că trebuie neapărat să faceţi, mişcaţi picioarele, întindeţi-vă, răsuciţi-vă, frecaţi-vă, scărpinaţi-vă, masaţi-vă, după care vă reluaţi poziţia iniţială.

Dacă veți face antrenament zilnic, veți reuși să dominați oricare din aceste respirații și orice greutate va fi înlăturată. Respirând corect veți trăi mai mult, mai bine, veți avea o stare de pace, de armonie, de calm interior.

Aceste exerciții le veți face în camera voastră care trebuie să îndeplinească unele condiții:

- pardoseala să fie din lemn sau gresie și nu acoperită cu covoare sau mochete sintetice;

- pereții să rămână cu zugrăveala lor, sau cel mult îmbrăcați cu tapet pe bază de hârtie;

- să intre multă lumină naturală iar iluminatul să fie cu becuri clasice care răspândesc o lumină caldă. Din când în când, pentru a realiza pace în jurul vostru, o intimitate sublimă, pentru a cuibări liniștea, calmul și echilibrul în sufletul vostru, este bine să aprindeți lumânări de ceară de albine sau seu;

- mobilierul să fie din lemn;

- să aveți cât mai multe flori și plante care vă înnobilează sufletul și viața. Aceste minuni ale naturii, născute din lumina și căldura soarelui și înnobilate cu fluidul cosmic, vă aduc voie bună și vă fac să simțiți adevărata bucurie de viață;

- să vă placă și să vă simțiți bine cu culoarea camerei;

- dacă această cameră este dormitorul vostru, faceți-l să devină un cuib de sănătate, adică să îndeplinească condițiile (criteriile) enumerate mai sus, iar lămpile, radioul, televizorul vor fi deconectate de la rețea. Veți scoate din aparatele de radio și televizor antenele, iar firele electrice să nu atingă patul, indiferent din ce material ar fi acesta.

Telefonul și radio deșteptătorul, vor fi amplasate în afara camerei de dormit;

- patul, canapeaua sau dormeza, să nu aibă în structura lor părți metalice, deoarece ele captează unde electromagnetice și vă perturbă starea de sănătate;

- oglinzile mari nu au ce căuta în dormitor sau camera pe care ați amenajat-o pentru diverse exerciții (respirație, concentrare, meditație,

de cultură fizică) pentru că ele reflectă particulele de lumină (fotonii) care sunt excitante pentru sistemul nervos.

Indiferent cum ați aranja această cameră, dacă nu mențineți ordinea și nu o aerisiți foarte bine, sunteți condamnați pe veci.

Într-o cameră închisă, neaerisită, **somnul** este neliniștit, agitat, cu coșmaruri, cu treziri repetate, iar dimineața aveți migrene și vă simțiți mai obosiți decât seara la culcare. În schimb somnul în aer liber, sau în camera bine aerisită, este odihnitor și înviorător, promotor de voioșie și de poftă de viață. Pe cât posibil camera de odihnă sau de lucru să vă asigure minimum 12 metri cubi de aer (exact numărul de apostoli ai lui Iisus) cantitate necesară pentru o ființă umană adultă.

Dacă trebuie să mai coabitați cu cineva în cameră, luați în calcul și următoarele cantități necesare pentru: *copil* = șase metri cubi; *câine* = trei metri cubi și jumătate; *pisica* = doi metri cubi, și puteți aprecia care vă sunt posibilitățile încăperii.

Atunci când în organism pătrunde mai mult oxigen, vă refaceți foarte repede uneori și în trei ore. Am întâlnit mulți oameni care se tem de aer curat, ba că pot răci, ba că fac sinuzită, ba că le este frig și închid ferestrele și ușile neștiind că un aer respirat de trei ori devine toxic. Să știți că aceștia sunt cei mai sensibili oameni și predispuși oricând la boli de genul: T.B.C. pulmonar, sinuzită, amigdalită, otită, rinofaringită, migrene, meningită și orice alt gen de manifestare în cutia craniană. Pentru un somn odihnitor, alegeți mișcarea (plimbarea) înainte de culcare. Cantitățile de aer necesare a fi asigurate pentru diferite ființe sunt valabile pentru orele de somn, de odihnă. Închipuiți-vă ce sănătate "beton" are individul care zi și noapte stă cu ferestrele zăvorâte și nu suportă să-i intre aerul curat în cameră!

Pentru ca somnul vostru să fie într-adevăr un factor pozitiv pentru sănătate, țineți seama de următoarele câteva reguli:

- dormiți suficient 6-8-10 ore, fiecăruia cât vă este necesar;
- în cameră să fie liniște, lumina stinsă, iar temperatura în cameră de max. 21 grade Celsius;
- obișnuiți să vă culcați și să vă treziți la aceleași ore, de preferat să dormiți cu fereastra deschisă, indiferent că este vară sau iarnă, favorizând permanent pătrunderea în cameră a ionilor negativi;

- înainte de culcare, seara, faceți o plimbare în aer liber;
- ultima masă înainte de culcare să fie luată cu trei ore mai devreme;
- evitați situațiile conflictuale, discuții aprinse și lecturi care vă pot declanșa emoții puternice cu tentă negativă;
- nu vă obișnuiți cu somnifere, nu ajută la nimic bun, în schimb vă neutralizează celulele nervoase;
- stând în pat faceți un exercițiu de respirație și înlăturați toate grijile și neplăcerile apărute în ziua respectivă;

Pentru a vă descărca de electricitatea statică din locuința voastră apelați la câteva mijloace practice:

- fie faceți zilnic câte un duș, fie, dacă nu aveți timp sau posibilitate, introduceți brațele până la cot sub apa de la robinet sau în apa din cadă;
- zilnic să mergeți cu picioarele goale prin iarba umedă de rouă, sau pe nisip sau pietriș umed;
- la nevoie luați în brațe un copac, de preferat: brad, pin, fag, stejar, alun sau oricare alt pom fructifer, pentru cel puțin paisprezece minute. Vă recomand ca timp de șapte minute să-l luați în brațe stand cu fața la el (copac, pom), iar șapte minute îl luați în brațe stând cu spatele la el (coloana să se muleze perfect pe tulpina arborelui);
- de trei ori pe săptămână faceți o baie completă în care ați introdus aproximativ un kilogram de argilă, caolin sau lut galben. Durata băii să fie de șapte minute cu temperatura apei de 35°C;
- seara, așa cum am mai spus, o baie rece la picioare tot cu argilă, caolin sau lut galben (500 g), cu temperatura apei de 21°C și un timp de trei minute;
- în fiecare seară masați-vă tălpile picioarelor, fie cu o alifie din plante, fie cu ulei de măsline, fie pe uscat, timp de șapte minute de fiecare picior, nu contează cu ce, important este să le masați;

Eforturile de atenție, de gândire pe care le faceți la serviciu, în familie, tensiunea nervoasă impusă de viața aceasta tumultoasă, generează inevitabil și tensiuni musculare, care vă obosesc, vă deprimă, vă agită. Folosiți orice moment liber pentru a vă destinde, pentru a realiza o relaxare spontană.

"Nu mi se pare un om liber cel care nu știe, uneori, să-și impună să nu facă nimic", spunea la vremea sa, Cicero.

Așa cum minunat este ca în momentele de meditație sau de concentrare, să-ți faci vid în creier, tot atât de important este să știi să

treci de la mișcare la inactivitate. Și una și alta constituie o artă pentru cel ce le stăpânește. Folosiți orice moment liber care să vă permită recuperarea energiei prin repaus, calm, destindere și relaxare. Dozați-vă cu înțelepciune repausul și activitatea și veți crea condiții optime corpului să recupereze pierderile de energie generate de viața palpitantă pe care sunteți nevoiți să o trăiți.

Energia sexuală joacă un rol extrem de important asupra comportamentului ființei umane. Continența (reținere) sexuală trebuie să stea la baza educației fiecăruia dintre voi. Atunci când am vorbit de post, v-am spus că energia vitală la bărbat o constituie sperma iar la femeie sângele menstrual și că trebuie să luptați asiduu pentru a o păstra în organismul vostru. Prin valoarea sa energetică o picătură de sămânță (spermatozoid) valorează cât patruzeci de picături de sânge.

Iată de ce, încă o dată în plus, vă recomand păstrarea acestei energii, care sporește forța fizică și puterea mentală, prelungește tinerețea, întinerește bătrânețea și trezește capacitățile psihice pozitive.

Ca să fie așa vreau să rețineți și să vă conformați următoarelor:

- puteți practica zilnic actul sexual, dar ejacularea (la bărbat) și orgasmul (la femeie) trebuie să aibă loc, la următoarele intervale de timp, funcție de vârstă:

- 21-27 de ani - o dată la 3 zile;
- 28-34 de ani - o dată la 5 zile;
- 35-41 de ani - o dată la 7 zile;
- 42-48 de ani - o dată la 14 zile;
- 49-55 de ani - o dată la 21 zile;
- 56-62 de ani - o dată la 35 zile;
- > 62 - trimestrial;

Ar trebui ca toți (bărbați) să luăm pilda lui Iisus:

"Lucrarea Mea este să învăț și să tămăduiesc pe fiii oamenilor, iar cel care este născut întru Dumnezeu, își păstrează întotdeauna sămânța în el însuși".

Priviți la călugării și maicile vârstnice, vârsta lor aparentă nu corespunde cu vârsta lor biologică.

- după ejaculare femeia păstrează sperma (nu se spală și nu urinează), pentru că ea constituie un adevărat balsam pentru vaginul și uterul ei;

- cel mai eficient şi nedăunător anticoncepţional este tamponul de vată îmbibat în urină care se introduce în vagin înaintea începerii actului sexual;

- în timpul postului total nu practicaţi actul sexual;

- singura zonă unde temperatura corpului uman este de 35°C (temperatura normala este imediat sub 37°C) se găseşte la bărbat, la testicule. De menţinerea acestei temperaturi depinde calitatea şi cantitatea spermei. Ca să menţineţi această temperatură nu trebuie să purtaţi chiloţi bikini (numai tetra, pânză şi cât mai largi) şi nu trebuie să staţi mult la volan (maşină, tractor).

- pentru ca voi bărbaţii să vă menţineţi zona uro-genitală într-o stare de sănătate bună, vă recomand, ca să nu spun vă oblig, să urinaţi din poziţia stând "pe vine", aşa cum procedează femeile. Din picioare să nu urinaţi decât atunci când nu aveţi altă soluţie.

- nici o discordie să nu mai fie pornită din pricina eşecului în realizarea actului sexual. Sunt o mulţime de factori care "îţi taie cheful" şi dacă nu există înţelegere reciprocă, încredere, apare dezastrul. Atenţie, femei! Luaţi mereu în calcul timpul petrecut de bărbat la serviciu, cantitatea de stres pe care acesta o acumulează într-o zi de muncă, starea de sănătate, vârsta sa, atitudinea voastră cicălitoare, insinuantă, plângăcioasă, cu tentă asupra neajunsurilor, cu reproşuri şi nu le mai imputaţi bărbaţilor, că nu ajung la erecţie, "la comandă" sau imediat cum aţi intrat lângă ei în pat. Pe bună dreptate se spune că nu există bărbaţi impotenţi, ci mai degrabă femei care nu sunt în stare să aducă un bărbat în starea de erecţie. Apoi, dacă se întâmplă să nu poată duce actul sexual până la capăt, fiţi îngăduitoare, analizaţi "la rece" toţi factorii care l-ar fi putut influenţa, şi nu-i bombardaţi cu: "ai fost la alta", "te gândeşti la alta", "te gândeşti la fosta soţie", "nu-ţi mai place de mine", "ai găsit pe alta", "eşti sătul de femei" etc. Din moment ce a fost în stare să atingă (poate şi cu ajutorul vostru) erecţia înseamnă că a existat dorinţa, dar organismul nu l-a ajutat "la putinţă".

Undeva în paginile de mai sus, v-am relatat că omului bolnav care vine la mine şi care trebuie să înceapă un regim - indiferent că debutează cu post total sau nu - îi interzic un singur lucru: să se pensioneze sau să intre în concediu de odihnă, medical, învoire sau alte forme de "chiul".

Vreau să mergeţi la **muncă** şi să aveţi activitate. Munca este cea care vă fortifică şi vă întreţine sănătatea. Inactivitatea vă şubrezeşte corpul, vă îmbătrâneşte prematur, vă urâţeşte, vă modifică echilibrul mental.

Munca, orice activitate, influenţează favorabil starea psihică a omului bolnav, îi aduce mulţumire, satisfacţie şi de ce nu, chiar bucurii. El se simte util, uită de boală, capătă încredere în el, îşi face proiecte, priveşte optimist înainte, se apropie de Dumnezeu.

Cine renunţă la mişcare, fie voit, fie prin natura serviciului - cu toate că cine vrea, după serviciu poate să facă mişcare - ajunge la obezitate şi arterioscleroză. Mişcarea, indiferent sub ce formă se practică ea, înlătură obligatoriu cele două afecţiuni.

Căutaţi mereu să faceţi ceva cu mintea şi mâinile voastre, veţi avea o satisfacţie profundă, văzându-vă opera la care aţi lucrat cu pasiune, cu suflet. Admir pe oamenii care după ce vin de la serviciu, sau pensionarii după ce se odihnesc, îşi fac de lucru: în grădină, în atelier, la garaj, la maşină etc., aceştia cunosc adevărul că se odihnesc mai repede şi mai bine, dacă după o muncă executată (serviciu), trec la altă ocupaţie. Creierul se destinde într-un timp mai scurt, folosindu-l şi la o altă muncă, decât atunci când staţi în fotoliu la televizor sau dormitaţi.

Găsiţi-vă prieteni adevăraţi (nu falşi sau din interes), pentru că o prietenie adevărată, bazată pe identitate de concepţii, de idealuri, pe afinitate sufletească, se întâlneşte mai ales printre oamenii cu un suflet bogat.

Puteţi să aplicaţi toate regulile de igienă alimentară, fizică şi morală şi nu sunt suficiente dacă păstraţi în voi teama de **îmbătrânire.** De îmbătrânire nu se poate feri nimeni dar cel puţin puteţi limita inconvenientele ei, eliminând senilitatea. Este foarte adevărat că bătrâneţea vă scade puterile, vă slăbeşte corpul, vă lipseşte de multe plăceri şi ar fi un nonsens să pretindeţi energia, dibăcia şi sprinteneala din tinereţe.

Acceptaţi condiţia relativ efemeră a omului, ca de altfel şi transformările impuse de condiţiile voastre biologice şi de ritmul de viaţă. Fiţi mulţumiţi dacă aveţi o judecată limpede, un echilibru psihic, stăpânire de sine şi în loc de forţa musculară s-o aveţi pe cea morală şi spirituală. Bunătatea, experienţa, înţelepciunea şi tactul pot în orice moment să compenseze vigoarea şi elanul tinereţii.

Aceste atribute aparţin acelora care şi-au găsit armele cu care să lupte împotriva bătrâneţii, adică mişcarea, munca, cumpătarea, optimismul.

Adevăratul rău al bătrâneţii nu este epuizarea fizică ci indiferenţa sufletului.

Sunt destui oameni care nu îmbătrânesc în ciuda anilor şi greutăţilor prin care au trecut dar sunt şi bătrâni care nu au fost niciodată tineri. Primii sunt optimiştii, realiştii, activii, nonconformiştii, cei care depăşesc uşor momentele cele mai grele şi dificile, iar ceilalţi sunt morocănoşii, cei cărora toată ziua "le tună şi le fulgeră", negativiştii, neîncrezătorii, îndărătnicii şi sedentarii. Retragerea în sine, inactivitatea, trăirea numai din amintiri, pesimismul vă scurtează şi perioada de tinereţe dar şi viaţa.

Anii care trec peste voi vă zbârcesc pielea, dar pierderea curajului, a încrederii, a entuziasmului vă zbârcesc sufletul. Fără a nega rolul genei cu care v-aţi născut, atuul pentru ca îmbătrânirea să se facă frumos, lin, pe nesimţite, este să aveţi în permanenţă o arzătoare şi nepotolită dorinţă de activitate, iar dacă aceasta poate fi diversificată, sunteţi fantastici. Este, de fapt, secretul prin care puteţi rezista după ieşirea la pensie.

Cei care toată viaţa nu au făcut decât meseria lor la serviciu şi acum, după pensionare, nu ştiu să facă nimic altceva se pierd. Imediat cum au părăsit mediul, obiceiurile, colectivul, prietenii, nu-şi mai pot găsi liniştea, nu au nici o mulţumire, se simt părăsiţi, inutili, nu mai ştiu nimic altceva să facă decât ce făceau în biroul lor la serviciu şi "se prăbuşesc". Fiecare dintre voi, înainte cu ani de a ieşi la pensie, trebuie să vă gândiţi cum veţi consuma timpul după ce perioada de activitate a încetat, cu ce vă veţi mai ocupa.

Ca să rămâneţi sau să redeveniţi tineri, să "păcăliţi" bătrâneţea, vă sunt suficiente câteva măsuri pe care trebuie să le luaţi, necondiţionat, dacă doriţi să mai "copilăriţi" în această existenţă materială:

- primele trei zile din lună, miercurea şi vinerea din săptămână, ţineţi post total, sau dacă nu, consumaţi numai fructe, legume, cereale, toate în stare crudă (excepţie fac cerealele pe care le puteţi face terci);
- consumaţi multe ceaiuri pentru curăţirea rinichilor şi a ficatului (pir, iarbă neagră, brusture, măceşe etc.);
- faceţi mişcare multă în aer liber şi cel puţin un exerciţiu de respiraţie zilnic;
- eliminaţi gândurile negative care vă urâţesc sufletul;
- evitaţi situaţiile conflictuale, supărările de orice fel, pentru că vă alterează energia vitală a organismului şi implicit vă afectează longevitatea. Învăţaţi să prelungiţi vara şi toamna vieţii cât mai mult.
- de câte ori aveţi posibilitatea, faceţi câte o baie scurtă (şapte minute), caldă, simplă sau cu plante, sare, flori de fân, paie (de orz, de ovăz, de grâu), conuri de brad, pin, argilă;
- înconjuraţi-vă de oameni care vă asigură un climat sufletesc sănătos, care vă copleşesc cu atenţie, respect, îngrijiri;
- dacă aveţi în permanenţă o ocupaţie, nu aveţi timp să îmbătrâniţi, puteţi fi în vârstă, dar nicidecum bătrâni.

Chiar dacă din punct din vedere fizic se instalează toamna pe chipul vostru, puteţi, dacă vreţi din punct de vedere moral şi intelectual, să trăiţi adevărate zile de vară.

O femeie care-şi respectă tinereţea şi sănătatea, nu va deveni niciodată neutilă chiar dacă a ajuns la 77 de ani;

"Merită să trăiască şi să se bucure de viaţă, numai acela care în fiecare clipă ştie să lupte pentru ea."

Goethe

Dane, nu vreau să trec la altă întrebare până nu îţi citesc trei poezii, pline de învăţăminte pentru viaţă:

DACĂ...

RUDYARD KIPPLING

DE POŢI FI CALM CÂND TOŢI SE PIERD CU FIREA
ÎN JURUL TĂU ŞI SPUN CĂ-I VINA TA,
DE CREZI ÎN TINE CHIAR CÂND OMENIREA
NU CREDE, DAR S-O CREZI AR VREA;
DACĂ DE AŞTEPTARE NU OSTENEŞTI NICICÂND,
NICI DE MINCIUNA GOALĂ NU-ŢI CLATINI GÂNDUL DREPT,
DACĂ PRIVIT CU URĂ, NU TE RĂZBUNI URÂND,
ŞI TOTUŞI NU-ŢI PUI MASCA DE SFÂNT SAU DE-NŢELEPT,
DACĂ AŞTEPŢI, DAR NU CU SUFLETUL LA GURĂ,
ŞI NU DEZMINŢI MINCIUNI MINŢIND, CI DREPT,
DE NU RĂSPUNZI LA URĂ TOT CU URĂ,
DAR NICI PREA BUN SĂ PARI NICI PREA-NŢELEPT,
SAU CÂND HULIT DE OAMENI, TU NU CU RĂZBUNARE
SĂ VREI A LE RĂSPUNDE, DAR NICI CU RUGĂMINŢI,
DE POŢI VISA DAR NU-ŢI FACI VISUL ASTRU,
DE POŢI GÂNDI, DAR NU-ŢI FACI GÂNDUL ŢEL,
DE POŢI SĂ NU CAZI PRADĂ DISPERĂRII,
SUCCESUL ŞI DEZASTRUL PRIVINDU-LE LA FEL,
DE RABZI S-AUZI CUVÂNTUL CÂNDVA ROSTIT DE TINE
RĂSTĂLMĂCIT DE OAMENI, MURDAR ŞI PREFĂCUT,
DE RABZI VĂZÂNDU-ŢI IDEALUL DISTRUS, ŞI DIN NIMIC
SĂ-L RECLĂDEŞTI CU ARDOAREA FIERBINTE DIN TRECUT,
DE POŢI RISCA PE-O CARTE ÎNTREAGA TA AVERE
ŞI TOT CE-AI STRÂNS O VIAŢĂ SĂ PIERZI ÎNTR-UN MINUT,
ŞI-ATUNCI, FĂRĂ A SCOATE O VORBĂ DE DURERE
SĂ-NCEPI AGONISEALA CU CALM DE LA-NCEPUT,
DE POŢI RĂMÂNE TU ÎN MAREA GLOATĂ
CU REGI TOT TU, DAR NU STRĂIN DE EA,
DUŞMAN, OM DRAG, RĂNI SĂ NU TE POATĂ,
DE TOŢI SĂ-ŢI PESE DAR DE NIMENI PREA,
DE POŢI PRIN CLIPA CEA NEIERTĂTOARE
SĂ TRECI ŞI S-O ÎNTRECI GONIND MEREU,
DACĂ AJUNGI SĂ UMPLI MINUTUL TRECĂTOR
CU ŞAIZECI DE CLIPE DE VEŞNICII MEREU,
VEI FI PE-NTREG PĂMÂNTUL, DEPLIN STĂPÂNITOR,
ŞI MAI PRESUS DE TOATE, UN OM, IUBITUL MEU.

ANTI-DACĂ

KOSTAS VARNALIS

DE POŢI SĂ FACI PE PROSTUL CÂND ALTUL TE REPEDE
- FĂCÂND-O PE DESTEPTUL - ŞI C-UN CUVÂNT NU-L CERŢI,
DE NU TE-NCREZI ÎN NIMENI ŞI NIMENI NU TE CREDE,
DE-ŢI POŢI IERTA PĂCATUL, DAR ALTORA NU-L IERŢI,
DE NU AMÂNI O CLIPĂ UN RĂU SĂ-L ÎMPLINEŞTI,
ŞI DACĂ MINŢI MAI TARE CÂND ALŢII NU SPUN DREPT,
DE-ŢI PLACE ÎN IUBIRE CU URĂ SĂ IZBEŞTI
ŞI TOTUŞI ÎŢI PUI MASCĂ DE SFÂNT ŞI DE-NŢELEPT,
DE TE TÂRĂŞTI CA VIERMII ŞI-N VISURI NU-ŢI IEI ZBORUL
ŞI NUMAI INTERESUL ÎL PUI LA RANG DE ŢEL,
DE PĂRĂSEŞTI ÎNVINSUL ŞI TRECI CU-NVINGĂTORUL
ŞI-I VINZI FĂRĂ SFIALĂ, PE AMÂNDOI LA FEL,
DE RABZI SĂ-ŢI AFLI SCRISUL ŞI SPUSA, TĂLMĂCITE
DREPT ADEVĂR, SĂ-NŞELE MULŢIMEA OARBĂ, ŞI
CÂND VORBELE ŞI FAPTA ÎN VÂNT ŢI-S RISIPITE,
TU, DÂNDU-LE LA DRACU POŢI ALTELE SCORNI,
DE POŢI SĂ FACI ÎNTR-UNA DINTR-UN CÂŞTIG, O MIE,
ŞI PATRIA PE-O CARTE S-O VINZI LA PRIMUL SEMN,
DE NU-ŢI PLĂTEŞTI BĂNUŢUL LUAT CA DATORIE,
DAR TU SĂ FII PLĂTITUL GĂSEŞTI CĂ-I DREPT ŞI DEMN,
DE POŢI SĂ-ŢI STORCI ŞI GÂNDUL ŞI INIMA ŞI NERVII,
ÎMBĂTRÂNITE-N RELE SĂ FACĂ RELE NOI,
ŞI SUB NEHOTĂRÂRE PLECÂNDU-TE CA SERVII
CÂND TOŢI STRIGĂ:" 'NAINTE!", DOAR TU SĂ STRIGI:" 'NAPOI!".
DACĂ, STÂND ÎN MULŢIME ,TE-MPĂUNEZI SEMEŢ,
DAR LÂNGĂ CEL PUTERNIC ÎNGENUNCHIEZI SLUGARNIC
ŞI PE DUŞMANI SAU PRIETENI, TRATÂNDU-I CU DISPREŢ,
TE FACI CĂ ŢII LA DÂNŞII, DAR ÎI INŞELI AMARNIC,
DACĂ NU PIERZI MOMENTUL SĂ FACI ORIUNDE-UN RĂU
ŞI-N UMBRA LUI TE-NLINIŞTI CA-N UMBRA UNUI POM,
AL TĂU VA FI PĂMÂNTUL, CU TOT PRISOSUL SĂU,
VEI FI-NTRE DOMNI, ÎNTÂIUL, DAR NICIODATĂ OM!

ÎNVAŢĂ

KOSTAS VARNALIS

ÎNVAŢĂ DE LA APA SĂ AI STATORNIC DRUM,
ÎNVAŢĂ DE LA FLĂCĂRI CĂ TOATE-S NUMAI SCRUM,
ÎNVAŢĂ DE LA UMBRĂ SĂ TRECI ŞI SĂ VEGHEZI,
ÎNVAŢĂ DE LA STÂNCĂ CUM NECLINTIT SĂ ŞEZI,
ÎNVAŢĂ DE LA SOARE CUM TREBUIE S-APUI,
ÎNVAŢĂ DE LA PIATRĂ CÂT TREBUIE SĂ SPUI,
ÎNVAŢĂ DE LA VÂNTUL CE-ADIE PE POTECI
CUM TREBUIE PRIN LUME DE LINIŞTIT SĂ TRECI,
ÎNVAŢĂ DE LA TOATE, CĂCI TOATE-ŢI SUNT SURORI,
CUM TRECI FRUMOS PRIN VIAŢĂ
CUM POŢI FRUMOS SĂ MORI!
ÎNVAŢĂ DE LA VIERME CĂ NIMENI NU-I UITAT,
ÎNVAŢĂ DE LA NUFĂR SĂ FII MEREU CURAT,
ÎNVAŢĂ DE LA FLĂCĂRI CE-AVEM DE ARS ÎN NOI,
ÎNVAŢĂ DE LA APE SĂ NU DAI ÎNAPOI,
ÎNVAŢĂ DE LA UMBRĂ SĂ FII SMERIT CA EA,
ÎNVAŢĂ DE LA STÂNCĂ SĂ-NDURI FURTUNA GREA,
ÎNVAŢĂ DE LA SOARE CA VREMEA SĂ-ŢI CUNOŞTI,
ÎNVAŢĂ DE LA STELE CĂ-N CER SUNT MULTE OŞTI,
ÎNVAŢĂ DE LA GREIER CÂND SINGUR EŞTI, SĂ CÂNŢI,
ÎNVAŢĂ DE LA LUNĂ SĂ NU TE ÎNSPĂIMÂNŢI,
ÎNVAŢĂ DE LA VULTURI CÂND UMERII ŢI-S GREI,
ŞI DU-TE LA FURNICĂ ŞI VEZI POVARA EI,
ÎNVAŢĂ DE LA FLOARE SĂ FII GINGAŞ CA EA,
ÎNVAŢĂ DE LA MIEL SĂ AI BLÂNDEŢEA SA
ÎNVAŢĂ DE LA PĂSĂRI SĂ FII MEREU ÎN ZBOR,
ÎNVAŢĂ DE LA TOATE, CĂ TOTU-I TRECĂTOR.
IA SEAMA, FIU AL JERTFEI, PRIN LUMEA-N CARE TRECI.
SĂ-NVEŢI DIN TOT CE PIERE, CUM SĂ TRĂIEŞTI, ÎN VECI !

13

- Vorbeşte-ne puţin despre una din bolile care a ajuns pe locul întâi în privinţa mortalităţii - CANCERUL.

Cancerul este astăzi una dintre cele mai presante probleme ale medicinii. Dacă acum 50 de ani mortalitatea cauzată de tuberculoză era simţitor mai ridicată decât mortalitatea cauzată de cancer, astăzi este invers. Această boală este consecinţa interacţiunii voastre cu mediul înconjurător, a felului vostru de a vă hrăni şi de a vieţui. Astfel, o treime dintre cancere se datorează unor obiceiuri alimentare, o treime fumatului, şi o treime unor alţi factori externi cum ar fi: expunerea prelungită la soare, supărările şi îmbolnăvirile profesionale. Un ficat obosit, bolnav din cauza supărărilor, a substanţelor otrăvitoare de orice fel, dar şi din cauza medicamentelor, joacă un rol însemnat în formarea cancerului.

Medicul englez Blond prezintă cancerul ca un rezultat, ca o cedare progresivă cronică a ficatului, în care nu este contestat rolul toxinelor alimentare. El conchide:

"Problema cancerului este o problemă alimentară şi combaterea acestei boli nu este o chestiune chirurgicală, ci una igienică - alimentară. Prin supravegherea producţiei, prin conservarea şi distribuirea alimentelor, cancerul ar putea fi combătut cu succes".

Numeroase rezultate ale cercetărilor de până acum şi a experienţelor pe animale, au zguduit teoria despre "predispoziţia înnăscută" pentru cancer. Fiecare îşi "achiziţionează" cancerul său prin influenţa de ani şi chiar de zeci de ani a excitanţilor mediului înconjurător şi ai alimentaţiei. Depinde numai de cât sunteţi de "tari' sau de "încărcaţi" de toxine, când apare cancerul. În înţelesul cel mai profund, cancerul este un semn al depărtării voastre de natură, al dezorientării şi dezordinii din viaţa voastră. Vindecarea cancerului nu este numai o problemă de ordin igienico-social, ci în aceeaşi măsură şi o problemă legată de personalitatea fiecăruia, deci una profund umană.

Deducem astfel că posibilitatea de vindecare a cancerului nu depinde de administrarea vreunui medicament, ci de reorganizarea energică şi voită a întregului sistem de viaţă şi în special de alimentaţie.

Un regim bogat în fructe şi legume proaspete, diminuează mult frecvenţa cancerului de sân, plămân, stomac, colon, intestine. Sfecla roşie este unul dintre cei mai credincioşi aliaţi ai omului împotriva cancerului, deoarece înlesneşte o creştere a oxigenării celulelor corpului, cunoscând faptul că o celulă sănătoasă are nevoie de cât mai mult oxigen, spre a fi "în formă", pe când o celulă canceroasă, se dezvoltă nemaipomenit de bine şi rapid în absenţa oxigenului.

Un regim complet de crudităţi ar arăta cam aşa: dimineaţa şi seara se ia o masă de fructe, la prânz o masă de zarzavat şi sucuri de fructe şi zarzavat. Atenţie! Niciodată nu se asociază legumele cu fructele şi nici sucurile de fructe cu sucuri de zarzavat, pentru a păstra pe cât posibil unitatea naturală a lor şi pentru a preîntâmpina primejdia ca prin insalivarea defectuoasă a sucurilor să se bea mai mult decât stomacul să digere, pentru că altfel veţi hrăni boala şi nu sănătatea voastră. Crudităţile se schimbă periodic şi se ţine seama de cronologia anotimpurilor. Aceste produse se folosesc în stare cât mai naturală (spălate şi curăţate bine), iar dacă dantura nu permite (este slabă), se pot toca sau răzui, imediat înaintea mesei. Cel mai bine este să "muşcaţi " din legume ca şi dintr-un măr, iar la zarzavaturi, frunzele nu trebuiesc strivite, presate, stoarse sau tocate prin maşină, deoarece îşi pierd din "puterea lor de viaţă". Masticarea şi insalivarea corespunzătoare constituie jumătate din victoria împotriva oricărei boli, implicit a cancerului.

Am mai vorbit cât de important este dormitul în aer curat, noaptea, pe cât posibil cu fereastra deschisă, care poate fi socotit ca fiind o parte din "alimentaţie". Funcţia vitală de îndepărtare a otrăvirii o poate executa corpul, numai dacă are la dispoziţie suficient oxigen şi dacă primeşte din belşug fermenţi transmiţători de oxigen. Înseamnă că sunteţi lămuriţi cât de necesară este inspirarea de aer proaspăt, curat, bogat în oxigen şi primirea de multe alimente proaspete şi sucuri proaspete, deoarece numai acestea vă procură fermenţi transmiţători de oxigen, atât de necesari metabolismului.

Aerul curat de pădure, bogat în oxigen şi alimentaţia cu adevărat proaspătă, fac parte din prevenirea şi tratamentul cancerului. O astfel de hrană bazată în exclusivitate pe crudităţi, este uşor şi repede digerată, împovărează puţin metabolismul şi stimulează eliminarea produselor metabolice toxice.

Reţineţi! Alimentele trebuie obligatoriu să fie proaspete şi să se prepare în vase de sticlă, email, ceramică sau pământ.

Iată dragii mei, că nu vă rămâne altceva de făcut decât să vă gândiţi la mijloacele naturale de vindecare şi să învăţaţi cum să vă folosiţi de puterile lor profilactice şi de vindecare, fără să le maltrataţi sau denaturaţi (prin fierbere, prăjire, coacere), pentru ca din principii vindecătoare să nu devină toxine cancerigene.

Am fost rugat de multe ori să prezint o schemă de regim, care să fie socotit cu acţiune sigură împotriva cancerului. Aşa ceva nu este posibil atât timp cât fiecare individ este o entitate aparte şi influenţată mai mult sau mai puţin de factori externi şi interni. Un lucru vă pot spune sigur, cu certitudine maximă, că sucurile şi crudităţile proaspete constituie baza regimului în cancer şi între acestea, alimentele cu o mare cantitate de magneziu şi seleniu (vezi Anexa nr.17). Aceste alimente, conţin totodată elementele încărcătoare de electricitate pozitivă şi sunt extrem de sărace în sare, care trebuie eliminată, deoarece reţine fermenţi de oxidare ce acţionează ca generatori ai cancerului.

Tumora canceroasă este un simptom. Atât timp cât cauza apariţiei ei nu este cunoscută şi îndepărtată, nu sunt eficiente nici operaţiile nici iradierile. Dimpotrivă, un ţesut iradiat este mai greu de vindecat chiar prin alimentaţie cu crudităţi. Un antidot otrăveşte şi mai mult un corp bolnav de cancer, de aceea nu s-a găsit şi nici nu se va putea găsi vreun citostatic eficient. Rămâne ca cel mai valoros remediu - enzimele vii - neotrăvite din alimentele crude. În timp ce alimentaţia fiartă (moartă) otrăveşte sângele, prin crudităţi, deci prin hrană vie, aceste otrăvuri sunt dizolvate şi eliminate. Faptul că rata mortalităţii canceroase este destul de mare, se datorează în parte şi marii agresivităţi a tratamentului clasic. Trebuie să ştiţi că în prezent, medicamentele anticanceroase sunt eficace, însă incapabile de a deosebi celulele sănătoase de cele atipice (anormale). Din acest punct de vedere, numeroase asociaţii umanitare împreună cu bolnavii şi familiile lor, s-au revoltat împotriva acestei agresivităţi, revendicând dreptul unor terapii mai blânde, bazate pe alimentaţie şi o mai bună igienă a vieţii (fizică, morală şi disciplină mentală). De fapt, în toată munca de prevenire şi combatere a cancerului, se scapă din vedere aspectul cel mai important: starea imunitară a bolnavului.

Se pot descoperi cele mai sofisticate tratamente medicamentoase împotriva cancerului, dar dacă nu se va găsi metoda de întărire a imunității celui suferind, cel "vindecat" prin această medicație are toate șansele să recidiveze și să se întoarcă din nou pe patul spitalului. Slăbirea sistemului imunitar al organismului este generată de: alimentația săracă în vitamine esențiale, săracă în fibre, însă bogată în deșeuri; lipsa oricărei activități fizice, mișcări, oxigenare mai mult decât deficitară a corpului (camera neaerisită, temperatura ambiantă mai mare de 21 grade Celsius, lipsa mișcării); șocurile emoționale repetate și "confecționarea" unor gânduri negative; consumul exagerat de medicamente și în special de antibiotice. E bine să știți că ficatul distruge zilnic un număr impresionant de toxine cancerigene. Dacă acest inegalabil organ (glandă) nu va fi menajat și ținut într-o perfectă formă, el nu va putea să-și îndeplinească eleganta și nobila sa sarcina.

Cancerul, ca nici o altă boală, are nevoie de o restabilire a ordinii naturale de viață cu ajutorul marilor mijloace de vindecare ale naturii: soare, lumină, aer, apă, hrană (crudă) vie, plante medicinale, mișcare, liniște, încredere în corpul propriu și în medic (terapeut), el fiind un fapt de necontestat a unei profunde dezordini a vieții voastre.

Am mai fost întrebat cum se explică apariția acestei boli la copii mici - de la câteva luni, la câțiva anișori - care de fapt sunt alimentați la sânul mamei, deci nu greșesc alimentar.

Maladia canceroasă nu este o problemă medicală. Ea este urmarea unei dizarmonii apărute în organismul uman, indiferent de vârstă - fie în perioada intrauterină, fie după venirea la viață - generată de: hrană necorespunzătoare, stres, lovituri, căzături, manevrele făcute de medic atunci când ajută copilul să vină pe lume (la sarcinile cu probleme), radiații, infecții netratate etc.

Cancerul este aproape necunoscut oamenilor săraci din cartierele periferice ale orașelor mari, pentru că ei mai mult flămânzesc și foarte răspândit în cartierele celor bogați, care au posibilitatea și care mănâncă mult.

Concluzia pentru toată lumea: într-un corp cu un metabolism normal nu se poate dezvolta cancerul!

Concluzia pentru lumea medicală: oricât de "neștiințific" ar fi tratamentul, interesul oricărui medic este vindecarea cancerului, nu de a judeca metoda.

De ce acest titlu al cărții și nu l-am păstrat pe cel vechi?

Eu de mult am fost convins că omul nu a primit și nici nu va primi vreodat o boală care să-i decimeze specia, dar am vrut să vă fac pe dumneavoastră să înțelegeți acest adevăr, din convingere, dintr-un raționament elementar, din date care demolează orice îndărătnicie. Numai la Fundația noastră, până la această dată, au fost înregistrați 3.549 de pacienți din care 1.792 au diferite forme de cancer și mai mult de jumătate din ei au una sau mai multe zone cu metastaze. Din totalul bolnavilor de cancer, peste 80% dintre ei, au mai mult de 5 ani de când se bucură de această VIAȚĂ. Rata de supraviețuire este mai mare la aceia care nu au făcut citostatice și nu au fost iradiaci. De fapt rezultate spectaculoase avem și la alte genuri de afecțiuni, motiv pentru care, eu personal, sunt ferm convins că **nu există boli incurabile.**

14

- Știu că și Valeriu Popa avea o părere despre lumea medicală. Care este poziția ta față de medici și de medicamente?

În privința medicilor îmi știi părerea. Am o stimă deosebită față de medicii oameni, față de cei care sunt aproape de bolnav, care-și respectă cu sfințenie jurământul depus, care sunt trup și suflet pentru ființa umană. Ca în orice alt domeniu de activitate, și aici au ajuns să profeseze, oameni care nu au nici o chemare, au vrut numai "titlul", le place cum sună "domnule doctor" și că medicina este o afacere profitabilă. Sunt puțini cei care lucrează în domeniu și nu pretind nimic de la bolnav, fac totul numai din pasiune, nu din dorința de a se îmbogăți. Una este să primești ce ți se oferă și alta este să condiționezi: "te costă operația atât", "trimiterea te costă atât", "consultația te costă atât"etc.

Îmi amintesc că prin anii '70 -'71, fiul meu trebuia să fie operat de hernie și a fost internat la secția chirurgie a unui spital din județul Constanța. Timp de trei zile a stat degeaba în spital, până când o asistentă mi-a spus să merg la șeful secției (medicul C) să-i ofer ceva "pentru că așa se procedează" și totul se va rezolva. M-am prezentat frumos cu un plic cu una suta lei (erau bani pe atunci), o sticlă de șampanie și trei pachete Kent; a doua zi fiul meu a fost operat.

Foarte mulţi pacienţi justifică prezenţa lor la cabinetul meu, ca având două motivaţii: una că au înghiţit sau li s-a administrat kilograme de medicamente şi fără nici un efect, şi a doua, că nu mai au bani să dea la medici. Acum doi sau trei ani, o cunoştinţă îmi spunea "Cu chiu cu vai, am reuşit să o internez pe mama în spitalul.... noroc că am avut un plic cu un milion de lei pentru profesor, altfel nu rezolvam". Sau oameni care se tânguie că medicul chirurg le-a condiţionat operaţia de o anumită sumă de bani. Şi culmea, după şefii lor, s-au aliniat şi ajutoarele (asistente, infirmiere, bucătărese, portari).

Aveam odată internat în spital un prieten şi am rugat o infirmieră al cărei sector cuprindea şi rezerva lui să aibă grijă şi de bătrân (o lenjerie mai bună, să-i aducă mâncarea la pat atunci când nu poate merge, să-l ajute cu plosca, adică, într-un cuvânt, să fie amabilă, omul să se simtă într-un fel protejat). I-am oferit cafea, săpun şi ceva bani. S-a uitat în pungă, a strâmbat din nas şi nici măcar mulţumesc nu a spus. Dacă aţi avea posibilitatea să cunoaşteţi asemenea personaje şi să le vedeţi când vin sau pleacă de la serviciu, aţi avea impresia că sunt funcţionare într-un minister, actriţe, patroane, sfidător de elegante. Aceste cazuri din acest domeniu sunt adunate de la oameni în suferinţă, eu am avut norocul şi am găsit oameni adevăraţi peste tot pe unde am fost (Spitalul Militar Central, Policlinica Judeţeană Buzău, Policlinica Stomatologică Botoşani), unde nu mi s-a pretins nimic.

Vreau să le reamintesc acestor "lipitori" că Iisus a lăsat pe pământ un astfel de mesaj, atunci când şi-a trimis apostolii în lume:

"Ungeţi şi tămăduiţi pe cei bolnavi, curăţiţi pe cei leproşi, înviaţi pe cei morţi, pe demoni scoateţi-i, aşa cum în mod liber aţi primit, la fel să dăruiţi. Să nu aveţi nici aur, nici argint şi nici bani, în cingătorile voastre. Nici traistă pe drum, nici două haine, nici încălţăminte, nici chiar toiag, căci lucrătorul este vrednic de hrana sa. Mâncaţi ceea ce vi se pune înainte, dar de ceea ce se obţine prin omorâre să nu vă atingeţi, căci nu aveţi voie".

Ce vreţi mai sugestiv decât această învăţătură? La noi sunt unii medici care îşi fac un şir de case (vile), parcă ar locui în toate odată, două sau trei maşini, un lux sfidător şi o aroganţă de semizeu.

Am o stimă deosebită pentru cabinetul FAVISAN - LUGOJ, pentru ceea ce face pentru om şi pentru rezultatele pe care le obţine, dar pe mine m-a marcat neplăcut un moment petrecut în toamna anului 1993 (16.09). Eram în concediu şi fără să-i spun lui Valeriu Popa, am fost la acest cabinet. Noaptea am stat la hotel, pentru a fi printre primii a doua zi de dimineaţă. La orele 06.30 eram la cabinet şi cu toată strădania mea de a ajunge printre primii, aveam înainte şapte persoane. De primit, ne primeau doi bărbaţi. Eu am ajuns la cel mai tânăr care mi-a studiat biletul de ieşire din spital şi mi-a spus că tratamentul pentru trei luni mă costa 24 000 lei. Am crezut că se învârteşte pământul cu mine, eu nu aveam decât 37 000 lei pentru tot concediul. Am primit o pungă de plastic cu ceaiuri de plante, argilă şi cinci sticle de soluţie. I-am spus că mai am un document al unui bărbat din Constanţa care nu s-a putut deplasa, care abia mai respira şi că medicii l-au trimis să moară acasă (nici nu se mai putea da jos din pat); a studiat documentul şi mi-a zis că se poate.

- Domnule doctor (purta halat alb), eu nu am decât 13 000 de lei, atât a avut bătrânul să-mi dea.

- Nu-i nimic, vă dau tratamentul numai de 13 000 de lei. Am luat punga lui şi afară, la maşină, am răsturnat cele două pungi să văd care este diferenţa, de la 13 000 la 24 000 de lei; da, erau în plasa bătrânului două plicuri cu plante şi unul cu argilă mai puţin!! Am mai primit şi o carte poştală cu un cod, care ne era cerută la ridicarea apei tonice.

Ce m-a deranjat pe mine în toată această poveste, este, făcând abstracţie de banii pe care i-am pierdut (da, i-am pierdut, pentru că la intrare în oraşul următor am aruncat plasa cu "miracole" la un tomberon, iar sticlele cu soluţie stau şi acum în cămara mamei mele), de timpul consumat şi nervii tociţi, au fost:

- preţurile practicate şi modul de regularizare a lor; era un bătrân care se văita şi spunea: "ce să fac eu taică, nu am ştiut că au mărit preţurile şi nu am bani de ajuns";

- diferenţa ridicolă dintre preţ şi cantitatea de produse, la cele două pungi pe care le-am luat;

- din biletul de ieşire din spital şi din ce am relatat eu reieşea că bătrânul din Constanţa, era într-o situaţie foarte gravă, cu un cancer care

se generalizase şi numai o minune l-ar mai fi putut ajuta. Cu toate acestea i s-au luat banii în loc să recunoască sincer că un asemenea caz nu prezintă sorţi de izbândă (după doua zile de când a început cu ceaiurile şi soluţiile, bătrânul a murit);

- toţi cei opt pacienţi care eram acolo, am primit pe cărţile poştale acelaşi cod, cu toate că afecţiunile erau diferite.

Tot drumul de la plecarea din acel oraş, m-am gândit şi la casa nouă şi la cele două maşini din curte (mărci străine, nu Dacie) şi nu reuşeam să-l înţeleg pe Valeriu Popa, el de ce nu percepe nici o taxă, de ce stă într-un apartament umil, de ce nu poate să întreţină decât un câine, de unde atâta generozitate? Am găsit acest răspuns atunci când mi-au fost depistate capacităţile extrasenzoriale şi când am înţeles ce înseamnă să fii **OM PENTRU OM.**

De fapt a fost pentru prima şi ultima dată când am alergat după "cai verzi pe pereţi". După un an i-am povestit întâmplarea şi lui Valeriu Popa, mi-am cerut scuze, iar pacienţilor mei le spun că "cine aleargă după doi iepuri nu va prinde nici unul, niciodată".

Exemple despre rapacitatea medicilor (nu sunt cu nimic mai prejos şi atâţia bioterapeuţi care au apărut ca ciupercile după ploaie) se pot da multe, dar parcă uneori deranjează, iar oamenii necăjiţi, înghit, tac, pentru că nu au ce face.

Mai ales acum după marea găselniţă cu "CASA DE ASIGURĂRI DE SĂNĂTATE", când sunt plătiţi unii cu zeci de milioane pe lună, mai iau bani şi la cabinete, mai primesc şi "peşcheşuri" şi culmea, tot ei se plâng de salarii de mizerie. Am un nepot care este medic, plătit de C.A.S. şi care numai într-o lună a ridicat 22 000 000 de lei.

- Măi, dar la vârsta ta, ridici bani pe care eu cu pensia îi strâng într-un an de zile. Spune sincer ce îţi rămâne curat după ce plăteşti asistenta, chiria, lumina, apa, impozitul?

- Păi asistenta, chiria, lumina, apa, mă costă cam 4 000 000 lei.

- Şi impozitul?

- Impozit nu mai plătesc.

- De ce?

- Am anunţat că sunt bolnav, am dus o scutire medicală şi...gata.

- !!! fără cuvinte...

Întreb pacientul:

- De ce nu mi-aţi adus un document de la medic, de unde să rezulte un diagnostic şi să se vadă parafa şi semnătura medicului, pentru a-l ataşa fişei dumneavoastră?

- Vă rog să mă scuzaţi, dar nu am avut bani să merg la medicul de familie, să-mi dea o asemenea hârtie.

- Cum bani, pentru că este medic de familie, este al dumneavoastră, el este deja plătit!?

- Ehei, ce frumos ar fi, dar dumneavoastră se pare că nu trăiţi pe aceasta lume.

La intrarea într-un spital se poate citi

"Medicina este într-adevăr o profesiune, dar nu este o profesiune ca toate celelalte. Ea cere nu numai multă pricepere ci şi multă DRAGOSTE PENTRU OM, multă omenie, pasiunea de a te dedica sănătăţii semenilor".

Oameni în suferinţă, ştiu că nu aveţi posibilitatea să alegeţi dintre purtătorii de halate albe pe acei "oameni de omenie", dar... . Stimaţi medici, cu toate cred că aş putea fi de acord, dar cu trei aspecte, nu mă pot împăca şi nu le pot înţelege (de fapt nici nu mă străduiesc, şi nici nu o voi face vreodată):

1. De ce atâta aroganţă şi infatuare sub motivul că aţi studiat şase ani, că faceţi practică nu ştiu cât etc., etc.??

2. De ce vă consideraţi o categorie socială privilegiată?

3. De ce pretindeţi sume mari de bani, mai ales bolnavilor de cancer, trecuţi deja în metastaze? De ce nu lăsaţi banii familiilor, pentru a se îngriji de cele veşnice?

Eu vă compătimesc şi mă rog bunului Dumnezeu, să vă ierte şi să vă răsplătească după sufletul vostru.

"Medicina este doar un paleativ, întrucât în spatele bolii se află cauza pe care nu o poate atinge nici un medicament".

Dr. Weir Mitchell

Medicina alopată se ocupă numai de trup, toate studiile se fac pe cadavre (în facultate), ignorându-se aspectul că în suflet, în aura să energetică, îşi află cauza toate bolile, fără excepţie.

Asta, pentru că aşa cum am mai spus-o, "ce nu se poate măsura şi demonstra, nu există", părere şi poziţie adoptată de medicina alopată.

Este de neînţeles de ce foarte mulţi medici, se împăunează cu pretenţia deţinerii adevărului, atât timp cât medicina alopată se dovedeşte neputincioasă în cazul a numeroase boli. Oare nu credeţi că se calcă oficial pe cadavre, atunci când se conduc tratamente devastatoare pentru om (chimioterapie, şocuri electrice, iradieri) şi care au o duritate înfiorătoare?

- Domnule doctor - întreabă un pacient - ce spuneţi, dacă aş încerca un tratament naturist, nu credeţi ...

- Nu, nu aşa ceva nu există, nu se poate.

- De ce domnule? întreb eu.

Asemenea păreri sunt relatate şi prin paginile a numeroase reviste, mai mult sau mai puţin avizate, exprimate şi pe la simpozioane, emisiuni radio sau TV, când se susţine cu înverşunare că un tratament naturist, nu poate fi acceptat deoarece nu are suport ştiinţific. Da, dar în acest caz domnilor, ca să vă puteţi pronunţa va trebui să cunoaşteţi destul despre această " alternativă" şi abia atunci, vă este permis numai să vă daţi cu părerea, dar niciodată să negaţi. Aceasta ţine de cel mai elementar bun simţ, mai ales că ignoraţi cu bună ştiinţă şi o nedisimulată invidie, cazurile care probează cu sănătatea şi viaţa lor recâştigată. Nu vă este permis să daţi sentinţe, dacă nu aţi studiat, cercetat, aprofundat şi experimentat. Ştiinţa deocamdată are limitele ei.

În pagini de ziare am mai gsit câteva cazuri.

Un medic cu multe magazine cu produse naturiste, afirmă cu nonşalanţă: „sacroterapia este o mare dragoste de Dumnezeu şi de semeni, care operează vindector atât asupra propriei tale persoane, cât şi asupra celor din jur".

Corect! Dar atunci câtă dragoste manifestăm faţă de semenul nostru aflat în suferinţă, căruia îi pretindem câteva milioane de lei pentru un aşa-zis tratament homeopat pe durata unei luni de zile? Câtă dragoste avem faţă de semeni, cărora le vindem produse falsificate sau cu etichetă necorespunzătoare? Exemplu: orezul integral se vinde cu etichetă de orez nedecorticat!!!

„Iubeşte-l pe Dumnezeu şi pe aproapele tău" – a doua poruncă: „Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi". Dacă cel ce rosteşte aceste cuvinte mari, pretinde milioane de la bolnav, vă las pe dumneavoastră să discerneţi.

"Medicina este într-adevăr o profesiune, dar nu este o profesiune ca toate celelalte. Ea cere nu numai multă pricepere ci şi multă DRAGOSTE PENTRU OM, multă omenie, pasiunea de a te dedica sănătăţii semenilor".

Într-o prestigioasă publicaţie am găsit: „cercetătorii englezi au arătat că regimurile de protecţie, de detoxifiere sau de restricţie sunt absolut inutile, crescând de fapt mortalitatea, prin diminuarea aporturilor principalelor alimente necesare refacerii unui organism aflat în suferinţa dată atât de boală, cât şi de tratamentele clasice agresive cu citostatice şi radioterapie". Este un citat reprodus din interviul unui medic din Câmpina, care era foarte pornit pe cei care recomandau bolnavilor diete în exclusivitate naturiste.

- Domnule medic, o singur întrebare v-aş pune: *„Ştiţi care este culmea pedagogiei?"* Pentru că nu ştiţi nici măcar acest răspuns, vă ajut eu: *„Să înveţi pe altul ceea ce tu nu ştii!"*

Dragul meu semen, de ce nu apelezi dumneata la rezultatele autohtone care de-a lungul veacurilor au demonstrat că şi fără medicamente, omul poate să-şi recapete sănătatea?

Cât de mult îţi sunt cunoscute domnule medic valoroasele diete ale lui Ionuţ din Scânteieşti, moş Vasile din Fundătura, Popa Valeriu, baba Rada, Petre Anca, Vrâncioaia etc.

De ce toţi confraţii dumitale trebuie să ne aducă în atenţie rezultatele cercetărilor(!) altora? De ce nu monitorizăm şi rezultatele obţinute pe teritoriul acestei minunate ţări care se numeşte ROMÂNIA?

Vă este ruşine, vă terorizează teama de a nu fi blamaţi de tagma breslei, de frica de a vă pierde clientela şi de a se „atrofia" buzunarul halatului?

Eu sunt foarte obiectiv şi recunosc deschis că am pacienţi care după un anume timp au apelat şi la serviciile dumitale, cum de altfel sunt şi 98 de pacienţi veniţi de la cabinetul pe care-l conduceţi.

Aşa este viaţa, aşa a fost şi va fi mulţi zeci de ani de aici înainte.

Nu vă contest capacitatea, anii de studiu, rezultatele obţinute, ci îndărătnicia de „asin" cu care vă opuneţi unor rezultate evidente, unor procedee extrem de simple şi logice pe care le pot înţelege până şi copii „instituţionalizaţi".

M-a frapat asocierea regimurilor pe care le recomandaţi cu bucătăria gen „bucătăria lui Radu". Asta-i prea de tot şi mă opresc aici pentru că v-aţi depunctat singur.Şi cât de mult mi-aş fi dorit ca toţi să colaborăm şi să ne aflăm în permanenţă în slujba omului, în lupta comună pentru refacerea sănătăţii acestuia şi nu în dispute generate de orgolii ieftine şi absurde.

Pentru că am ajuns la limite vă mai povestesc un caz. Prin toamnă cred, vine la mine un pacient care, radiind de bucurie, îmi spune:

- Domnule, am făcut două ecografii, la doi medici diferiţi şi nu mi-au găsit nimic la suprarenală.

- Cum e posibil, unde aţi găsit asemenea medici?

- În oraşul B din nordul ţării, acolo unde locuiesc, iar despre unul din ei, se spune că are cel mai performant aparat (A.G.).

- Aparatul da, dar omul care interpretează?

- Cred că şi el, dar am mai fost la unul (C.G.) şi nici el nu mi-a găsit nimic.

- Bine, ca să vă convingeţi, aveţi posibilitatea să faceţi o tomografie?

- Da, cunosc pe cineva la Bucureşti care m-ar putea ajuta.

- De acord, când aveţi rezultatul, mi-l comunicaţi şi mie.

La anexele nr. 6-10 veţi vedea xerocopia unor ecografii şi rezultatele examenelor Computer Tomografic, unde un tip de explorare infirmă, iar cealaltă confirmă existenta unei formaţiuni.

Cine a greşit? De ce acestui om i s-a mai perceput o taxă de consultaţie, dacă eficienţa explorării e nulă? Ce părere aveţi domnilor?

Sau o pacientă îmi scrie: "pentru corpul străin uitat de la operaţie, ce trebuie să fac?". La o emisiune televizată, distinsului domn Pavel Kozac i se prezintă două cazuri de psoriazis şi este rugat ca în şapte zile să aplice tratamentul său. După şapte zile, bolnavii erau aproape rezolvaţi, dar a căzut "ghilotina vorbelor" unui medic: "nu se poate aşa ceva, aceştia dacă ar fi avut psoriazis nu arătau aşa"?

Mi-a venit în minte un alt exemplu, pe care să-l analizaţi şi interpretaţi fiecare. Acum aproape jumătate de an, a venit la mine un pacient - Dumnezeu să-l aibă în paza sa - operat la coloană de un sarcom. I-am spus că nu aceasta a fost tumoarea mamă, ci o metastază şi că boala îi este în organism de mai bine de doisprezece ani.

- Da, acum vreo zece ani, m-am operat la Spitalul... de o aluniţă. Înainte de a mă opera la coloană am fost şi la "dermato" la medicul care m-a operat să-i arăt celelalte aluniţe, care crescuseră lângă cea operată. După ce m-am dezbrăcat şi m-a văzut, m-a întrebat: "Ce neisprăvit te-a operat aici pentru că nu trebuia? Păi, dumneavoastră domnule doctor, acum zece ani. A, da, da, da, acum zece ani, a fost bine că te-am operat!"!?

Oare - mă întreb eu şi cu mine milioane de oameni - până unde putem împinge "erorile" medicale?

Dane, ţie ţi-am mai spus de experimentul pe care l-am făcut într-un an când am testat câteva aparate "electroencefalograf" şi când după ce asistenta mi-a explicat timpii pe care-i execută, eu mi-am ales perioada optimă de a intra rapid în undele "alfa".

Un distins profesor, citind electroencefalograma, a întrebat-o pe asistentă dacă "tipul a fost în comă când i-ai făcut EEG?", iar altădată medicul neuro, m-a întrebat dacă m-am lovit la cap când am fost mic. "Mama nu mi-a spus că am căzut în cap" a fost răspunsul meu.

Sau din cei 49 medici pacienţi, în evidenţă, fără să-i pun la socoteală pe cei care-şi au rudele sub observaţie, câţiva, fie în scris, fie verbal, mi-au mărturisit că au ajuns să cunoască limitele medicinii alopate. Bravo dragii mei, sunteţi <u>oameni</u> curajoşi, cerebrali, şi cu multă educaţie.

"Domnule Anca, acum îmi dau seama că atâţia ani de studii nu mi-au folosit aproape la nimic; am descoperit cu ajutorul dumneavoastră binefacerile unei alimentaţii corecte şi mi-am rezolvat multe probleme. Eu, ca medic, sunt obligat să le prescriu pacienţilor antibiotice, dar îmi este milă de ei" - îmi scria cu câteva luni în urmă un medic. Minunaţi-vă, dacă puteţi, vă rog!

Dragii mei medici pacienţi, nimeni şi niciodată nu va afla despre poziţia voastră, că v-aţi "coborât" la un nespecialist, că v-aţi "trădat" breasla!

Despre **medicamente**, îmi pun şi eu întrebarea, ca atâţia alţii: "Cum o fi supravieţuit omenirea atâtea sute de mii de ani fără medicamente?". "De ce se ignoră produsele naturale, care sunt pe departe superioare atât ca eficienţă cât şi ca efecte secundare, celor sintetice?"

Nu exisă decât un răspuns, şi anume că nevoia actuală de vitamine şi minerale a fost grosolan exagerată în scopuri comerciale, pentru a aduce profituri de miliarde de dolari anual trusturilor farmaceutice şi concernelor chimice. Interesele comerciale nu se ocupă de sănătatea voastră, ci atentează numai la banii voştrii câştigaţi din greu şi cu sudoare.

Dacă aţi şti că în localitatea "X" există un crescător de capre roşii care poate asigura o cantitate mare de lapte, şi că încă mai are vreo câteva zeci de filiale în toată ţara, aţi mai cumpăra laptele pasteurizat (nefolositor) de la firma "Y" care-şi face reclamă peste tot? Eu cred că nu. Moş Ion cu caprele nu are atâţia dolari să dea pentru a i se face publicitate - bani pe care i-ar încasa firma de publicitate - şi bani pentru a i se înlesni publicitatea - bani pe care i-ar încasa .... .

Nu credeţi că sunteţi manipulaţi, că nu există interes pentru a afla adevărul despre ce este bun şi ce este dăunător?

Mulţi dintre voi alergaţi ahtiaţi după vitamine, chiar dacă sunt scumpe, numai "pentru că sunt prescrise de medic", vă este mai uşor să luaţi trei capsule pe zi decât să mâncaţi trei mere, sau să beţi un pahar cu suc de ţelină. Vă amăgiţi! Credeţi că puteţi primi "protecţie" împotriva cancerului, SIDA, T.B.C., infecţiilor sau altor boli?

Cine prescrie vitamine (excepţie: *vitamina E, Ging Seng, apilarnil, 9 VITA sau capsule cu ulei de peşte*), măreşte profitul fabricanţilor şi profită de spaima oamenilor. Toate vitaminele le găsiţi în alimentele "crude", ce vă trebuiesc elemente de sinteză? Orice produs de sinteză are cel puţin un element chimic.

Ca să vă daţi seama cât de bine este "stăpânită" de descendendenţii lui Hipocrate distribuţia, sau administrarea cantităţilor de vitamine, vă dau următorul exemplu: cercetătorii britanici consideră că pentru un compatriot de-al lor 30 mg de vitamina C pe zi sunt suficiente; italienii cred că este nevoie de 45 mg, în timp ce un american primeşte zilnic 60 mg, unui german i se recomanda 75 mg, iar unui francez 80 de mg !!! Vreţi să ştiţi unui român cât i se recomandă? După agenda medicală, se administrează oral, intramuscular sau intravenos, 50-1000 mg/zi!?! Iertaţi-mă, nu cumva am intrat în sfera SF-ului? Nu vi se pare că sunteţi "pompaţi" cu prea multe vitamine, care nu de puţine ori au generat accidente, unele ireparabile?

Într-un an, în S.U.A. toţi cei care mâncau la o cantină, s-au trezit brusc roşii ca racul din cap până în picioare, după ce au consumat o supă în care orezul era "îmbunătăţit" cu vitamina B3.

În 1991, tot în S.U.A. opt persoane s-au intoxicat cu vitamina D bând lapte. De ce? Pentru că o fabrică de lactate nu amestecase bine substanţa chimică folosită în principal la otrăvirea şobolanilor, şi care în doze mai mici era folosită şi pentru "vitaminizarea" laptelui. Unul din cei opt a murit. Cine răspunde pentru o viaţă luată? De ce aveţi nevoie de vitamina D, când corpul vostru o "fabrică" în mod natural, prin piele, cu o simplă expunere la soare?

Sunt tot mai multe ţări, inclusiv România, unde cele mai multe alimente sunt "vitaminizate", de la laptele pentru sugari, la uleiul pentru salată. Izvorul vitaminelor se află în legumele şi fructele din grădinile şi livezile voastre, nu în farmacii. Aceste vitamine "pure" sunt foarte uşor asimilabile, sunt naturale 100% şi evident foarte valoroase. Tot ce este natural înseamnă SĂNĂTATE. Tot ce este în flacon (comprimate, drajeuri, injecţii) înseamnă BOALĂ.

Arătaţi-mi o vitamină, un antibiotic sau citostatic şi care nu are contraindicaţii. Nici un produs natural nu are contraindicaţii. Niciodată vitaminele sintetice nu pot substitui vitaminele naturale, deci nu pot constitui o alternativă.

- Dacă tot am ajuns aici, nu poţi să ne vorbeşti pe îndelete de **vitamine şi minerale**, şi unde anume le putem găsi?

- Bine, fie.

VITAMINE

Numeroase proprietăţi benefice ale legumelor, cerealelor şi fructelor se datorează constituenţilor lor, din care fac parte şi vitaminele. Vă veţi convinge singuri că, pentru cine îşi variază cât mai mult cu putinţă hrana, rezervând un loc larg crudităţilor, "problema vitaminelor", în realitate, nu există. Alimentele naturale sunt perfect echilibrate (totdeauna) pentru speţa căreia îi convin, ca atare, cu excepţia câtorva cazuri particulare, nu există riscuri serioase de hipervitaminoză.

Totul se petrece firesc, ca şi cum organismul ar şti (şi chiar ştie) să utilizeze vitaminele în folosul său pornind de la raţia alimentară zilnică.

Şi uite aşa, treptat, treptat, pe măsura nevoilor sale, el compensează un deficit momentan, dar şi stochează în alte părţi vitamine pe care nu le foloseşte imediat.

Aducându-i zilnic noi vitamine naturale, puteţi să vă ajutaţi la maxim organismul să devină sau să rămână ceea ce doriţi să fie.

În schimbarea modului vostru de alimentaţie, ţineţi cont de următoarele două aspecte:

1. *Vitaminele sintetice* nu se pot substitui vitaminelor naturale; S-a demonstrat practic că anumite afecţiuni, care nu au reacţionat la doze importante de vitamine sintetice, au fost vindecate cu cantităţi mult mai mici de vitamine naturale.
2. *Alimentele prea fierte*, sterilizate, pasteurizate sunt sărăcite sau total lipsite de vitamine, şi după unele cercetări se comportă ca nişte "Anti-vitamine".

Reţineţi, vă rog, alimentele, pentru a fi perfect asimilate, trebuie să conţină ansamblul echilibrat cu care le-a înzestrat natura. Un aliment lipsit de vitaminele lui sau nu poate fi asimilat, sau ca să fie asimilat, va trebui să "se servească" de vitaminele necesare şi care au fost stocate în organism.

Deficitul de vitamine este la ordinea zilei în civilizaţia noastră în care alimentaţia, compusă adesea din produse "rafinate" şi din conserve, este în realitate o capcană, deoarece aceasta aduce în organism alimente devitalizate, lipsite de principiile vitale indispensabile.

Lipsa de vitamine duce în timp la apariţia de tumori (benigne, maligne), tulburări hepatice, intestinale, respiratorii, renale, hormonale şi circulatorii. Sunt afectaţi şi adulţii, dar în principal suferă copii hrăniţi cu lapte smântânit, cu rasoluri şi fierturi lipsite de vitamine. Ei plătesc cel mai greu tribut acestor carenţe vitaminice. În ignoranţa voastră nu acordaţi în regimul alimentar zilnic un loc aparte crudităţilor, cerealelor, legumelor şi fructelor diverse, ca şi drojdiilor alimentare a căror bogăţie în vitamine a fost demonstrată de multă vreme.

Vă voi prezenta mai jos un tabel cu o serie de vitamine, care sunt produsele alimentare ce le înglobează şi cum influenţează ele sănătatea voastră (Anexa nr.7):

1. Vitamina A;
2."Complexul vitaminic B " constituit din:
- **a) vitamina B1;**
- **b) vitamina B2;**
- **c) vitamina B3 sau vitamina PP;**
- **d) vitamina B5;**
- **e) vitamina B6;**
- **f) vitamina B8 sau vitamina H;**
- **g) vitamina B9 sau acid folic;**
- **h) vitamina B12;**
- **i) vitamina B13;**
- **j) vitamina B 15;**
- **k) vitamina B 17;**

3. vitamina C;
4. vitamina C2 sau vitamina P;
5. vitamina D;
6. vitamina E;
7. vitamina F;
8. vitamina K;
9. Colina;
10. Inozitol;
11. APAB;
12. Vitamina T;
13. Vitamina U.

Aşa cum v-am mai spus în capitolul respectiv, în intestinul gros există o floră de fermentaţie favorabilă şi o floră de putrefacţie. Într-un intestin sănătos, supus unor condiţii normale de funcţionare, aceste două grupe de germeni se echilibrează. Când, pentru cauze foarte diverse, flora de putrefacţie predomină, asistăm la roirea în circulaţie a acestor germeni însoţiţi de produse toxice. Numeroase studii au arătat că, de altfel, constipaţiile cronice, care au oprit sau încetinit considerabil circulaţia materiilor fecale, mai ales în zona cecală (CEC), joacă un rol important în etiologia colibacilozelor.

Este lesne de înțeles pentru toată lumea, că, în viața de toate zilele, sub influența condițiilor meteorologice, dietetice, a oboselii, a stresului, se întâmplă uimitor de frecvent, în afară de orice sindrom patologic definit ca roirea germenilor intestinali să se producă micșorând treptat rezistența organismului.

Carența de vitamine, în special în vitamina F, permite unui perete intestinal să ajungă anormal de permeabil. El lasă să treacă zilnic microorganisme cu slabă putere patogenă, dar blindate cu toxine. Într-un loc predispus al corpului, grație unui factor permeabilizant suplimentar, hormonal - în cazul unui cancer al sânului sau uterului, cancerigen - în cazul cancerului fumătorului (plămân), alcoolicului (ficat, pancreas) - etc., se produce o sensibilizare.

O tumoare se formează!

Luați aminte! Cine nu reușește să normalizeze funcția antitoxică a ficatului, nu va avea decât de pierdut.

MINERALE, METALE, OLIGOELEMENTE

Multă vreme s-a crezut că materia vie este compusă exclusiv din douăsprezece elemente, zise "plastice": azot, calciu, carbon, clor, hidrogen, magneziu, oxigen, fosfor, potasiu, siliciu, sodiu și sulf. Acestea alcătuiesc 99,98% din masa corpului. Ulterior descoperitorii francezi, în urma unor analize perfecționate, au distins alături de acestea, încă vreo douăzeci care, în ciuda redusei lor cantități totale (circa două miimi) sunt indispensabile vieții. Este vorba de anumiți metaloizi <<arsenic, bor, brom, fluor, iod>> sau metale <<aluminiu, cobalt, cupru, cositor, fier, molibden, magneziu, nichel, plumb, titan, zinc>>, care o vreme au fost socotite niște "impurități".

La fel ca și în cazul vitaminelor, absența unor astfel de minerale, oligoelemente, metale, conduce treptat dar sigur, organismul, către dezechilibre, disfuncții, care tratate cu "indiferență" sau nedepistate la timp, scapă de sub control și totul se sfârșește. Iată câteva exemplificări în acest sens:

Profesorul Delbet pare să fi demonstrat corect că sporirea numărului de canceroși este datorată măcar în parte, unei scăderi a rației **magneziene** a omenirii. De altfel, el vede aici două rațiuni principale:

- cernerea excesivă a făinilor, majoritatea magneziului din grâu rămânând în "subprodusele" destinate animalelor (făini inferioare, remăcinari și tărâțe). Mai pe înțelesul tuturor, tot ce este bogat în elemente nutritive, dăm la animale (tărâța o dăm la porci) și tot ce este sărac oprim noi (făină cu nu știu câte zerouri). De aceea pâinea albă este "una dintre cele mai de temut greșeli ale timpurilor moderne".
- rafinarea sării, are ca scop să împiedice înmuierea ei în solnițe pe vreme umedă. Or, sărurile magneziene sunt responsabile de această dezagregare (sub acțiunea umezelii). Ca să obținem un produs comod, plăcut vederii, lesne de întrebuințat, îi răpim tocmai aceste principii de valoare.

În Italia Carlo Marchi, după ce a constatat că anumite săruri extrase din mine sunt sărace în magneziu față de altele, relativ bogate, cunoscând regiunile în care diversele soiuri de sare sunt consumate, a demonstrat că frecvența cancerelor este invers proporțională conținutului în magneziu a sării de bucătărie.

În 1928, Robinet stabilise pentru Franța, două hărți: una geologică, alta cancerologică. Acolo unde magneziul se găsește din abundență în sol, cancerul este rar, și invers.

La nivelul anului 1932, s-a constatat că în Egipt și Coasta de Fildeș o alimentație bogată în magneziu era contemporană cu raritatea cazurilor de cancer.

În 1939, în Ciad, s-a observat că autohtonii din orașe, "beneficiind" de hrana europenilor, au manifestat o sporire a cazurilor de cancer.

Cercetările de până acum arată că în proliferarea cazurilor de cancer carența magnezică nu este singura responsabilă. Carența în magneziu este întâlnită în spasmofilii, în starea epileptică, în stările confuzionale, mai ales alcoolice. O simplă adăugare de magneziu poate să dea eficacitate unei terapeutici până atunci fără efect, situație frecventă în tratamentele chimice ale maladiilor psihice. De altfel, magneziul este indicat atât în canceroze, cât și în bolile mintale.

Siliciul constituie așa cum am spus la început, unul dintre cele douăsprezece elemente majore ce intră în alcătuirea organismelor. Nu este un oligoelement, întrucât concentrațiile sale nu sunt de ordinul gamma, ci al mg: sângele uman conține aproape 10 mg/l (1/10 din calciu).

Organismul conține circa 7g, cu mult mai mult decât cuprul (100-150 mg), și mai mult încă decât cobalt, nichel, zinc. Siliciul își asumă un rol capital (plastic și funcțional) în fenomenele de nutriție generală. Este un element puternic de autoapărare a organismului și joacă un rol deosebit în diversele procese de dezintoxicație.

Pâinea albă, legumele și cerealele decorticate, fructele curățate de coajă, sunt lipsite în marea lor majoritate de siliciu, căci ca și vitaminele B și C, el se găsește în straturile exterioare ale vegetalelor.

Unghiile sfărâmicioase (în cenușa unghiei normale găsim 10% sulf, 12% calciu, și 20% siliciu) constituie un excelent semnal de alarmă, căci simptomul acesta precedă demineralizarea osoasă, și este un indiciu veritabil că organismul duce lipsă acută de siliciu.

În domeniul cancerului, s-a observat că afecțiunea aceasta apărea mult mai rar în regiunile bogate în magneziu și siliciu. Dimpotrivă, găsim o proliferare de canceroze în ținuturile cu soluri calcaroase. Siliciul favorizează diminuarea deșeurilor și este un puternic factor de dezintoxicare. El acționează ca mineralizant general al țesutului conjunctiv îndeosebi, element de primă importanță în rezistența organică la dezvoltarea celulelor canceroase.

Sodiul este un alcalinizant și intervine în numeroase procese organice; studiile recente nu ne dau despre el decât o idee vagă. Ceea ce știe toată lumea este faptul că face parte din sare, numită și clorură de sodiu, și că sarea este interzisă în genere din alimentația cardiacilor și a celor supraponderali. Ea este interzisă pentru că este clorură de sodiu aproape pură, deci dezechilibrată, chiar dacă - chipurile - i s-a adăugat puțin iod, în timp ce sarea marină este acceptată, pentru că reprezintă un produs al mării livrat ca atare (este de culoare gri, umedă, deci mult mai puțin agreabilă la întrebuințare), nedăunătoare cardiacilor, și cu certitudine fără răspunderi în cazurile de obezitate.

Sarea o găsiți în diferite cantități în absolut toate cerealele, legumele și fructele, atunci voi de ce o mai folosiți în alimentație? Asta nu voi putea să înțeleg niciodată. Pentru gust? Da, cred că da. Dar această plăcere de moment vă va costa sănătatea.

Cercetările de ultimă oră aduc în atenția speciei umane faptul că în maladia canceroasă, un rol de maximă importanță îl are și carența de **seleniu**.

Datele despre acest element le veți găsi în Anexa nr. 8.

Concluzionând, putem spune că alimentele biologice, sănătoase, nedenaturate sunt bogat înzestrate în echilibrul lor inițial și că folosirea lor generală este susceptibilă să prevină numeroase afecțiuni sau să ajute la tratarea lor eficientă.

AMINOACIZII

Proteinele sunt strict necesare în alimentația oricărui om sau animal. De fapt, nu atât proteina în sine este elementul esențial, ci aminoacizii - piatra de temelie a proteinelor. Dacă un singur aminoacid esențial lipsește sau este prezent în cantitate insuficientă, atunci eficacitatea tuturor celorlalți va fi în mod proporțional redusă.

Aminoacizii, substanțe care în combinație cu azotul formează mii de proteine diferite, nu constituie doar unitățile componente ale proteinelor, ci și produșii finali de digestie ai acestora.

Actualmente se cunoaște un număr de douăzeci și doi de aminoacizi, dintre care opt sunt considerați esențiali și care nu pot fi sintetizați de către organismul uman și trebuie obținuți din hrana zilnică sau din suplimente. Deși toate sunt constituite din aceiași douăzeci și doi de aminoacizi, proteinele sunt diferite între ele, au funcții diverse și acționează fiecare în altă zonă a corpului.

Într-o primă clasificare, există două tipuri de proteine: complete (produse de origine marină, ouăle, laptele, brânza) și incomplete (semințe, nuci, mazăre, cereale, fasole).

Suplimentele de proteine sunt indicate pentru toți cei care nu izbutesc să-și furnizeze întreaga doză zilnică necesară din alimentele ingerate. Cele mai bune sunt formulele derivate din soia, zer, lapte degresat, acestea conținând toți aminoacizii esențiali.

DENUMIREA	EFECTE BENEFICE	UNDE SE GĂSEŞTE
TRIPTOFAN	- induce somnul natural - antidepresiv - antimigrenos - reduce anxietatea şi tensiunea nervoasă	Brânză de vaci, lapte, peşte, banane, curmale uscate, alune.
FENILALANINA	- reduce pofta de mâncare - măreşte apetitul sexual - îmbunătăţeşte memoria şi vioiciunea mentală - atenuează depresiile	Miez de pâine, produse din soia, brânză de vaci, lapte smântânit, migdale, nuci, seminţe de dovleac, susan.
LISINA	- reduce incidenţa şi/sau previne infecţiile herpetice simplex (cele determinate de febră sau frig) - asigură o capacitate ridicată de concentrare - ajută la atenuarea unor deficienţe de fertilitate	Peşte, lapte, brânză, drojdie, ouă, produse din soia.
ARGININA	- creşte cantitatea de spermă - favorizează vindecarea rănilor - tonifică ţesutul muscular - asigură vioiciunea fizică şi mentală.	Nuci, floricele de porumb, roşcove, orez brun, făină de ovăz, stafide, seminţe de susan şi floarea soarelui, pâine integrală de grâu.

15

- Măcar telegrafic poţi să ne spui câteva măsuri pentru a ne păstra sau recăpăta metabolismul normal?

- Despre totalitatea proceselor nutritive de asimilaţie şi dezasimilaţie care se produc în organism, am mai vorbit când ţi-am răspuns la o altă întrebare, aşa că acum voi reţine atenţia numai cu câteva aspecte, pe care oricare dintre voi, le poate respecta:

- Dimineaţa imediat după trezire:

- terapia cu ulei;
- perierea uscată a pielii, pentru a stimula funcţia vaselor capilare;
- câteva exerciţii de gimnastică şi de respiraţie;

TOTAL= 35 minute

- Zilnic o plimbare în aer liber, pe cât posibil la pădure (sau parc cu verdeaţă);

TOTAL = 35 - 63 minute

- Regim naturist (sau lacto-vegetarian), cu destule crudităţi sub formă de sucuri de fructe şi legume, proaspăt preparate înaintea meselor, salate şi fructe;
- Eliminarea sării din alimentaţie; Condimente admise sunt cele vegetale şi cel mult sare marină, cu măsură;
- Nu se supraalimentează organismul ci i se administrează o hrană redusă;
- În loc de grăsimi să se folosească uleiuri vegetale obţinute prin presare la rece (măsline, floarea soarelui, porumb, soia, seminţe de dovleac, seminţe de in);
- Menţinerea sau refacerea unei funcţii normale intestinale, folosind cu precădere: iaurt, seminţe de in, seminţe de muştar, smochine, prune înmuiate, tărâţe de grâu, suc de mere pe stomacul gol, ceaiuri, clisme);
- Toate substanţele cancerigene trebuie eliminate, atât din alimentaţie, cât şi din lumea înconjurătoare: alimente devalorificate - fierte, coapte, prăjite (exceptând cerealele) - şi falsificate (conservate, pasteurizate, îndulcitori sintetici, coloranţi, aromatizanţi etc.), produse de plăcere (tutun, cafea, alcool, cacao) şi stupefiante, zahr, fin alb, abuzul de medicamente, poluarea aerului;

- Singurul îndulcitor să fie mierea de albine pentru că are și proprietăți anticancerigene;
- Se folosesc fără restricție: terciuri (cir) de cereale, germeni de cereale (mai ales de grâu), cartofi fierți și apoi copți în coajă;
- Obligatoriu, periodic (zilnic, săptămânal, lunar, trimestrial, anual), se țin cure de post, cure de transpirație, băi terapeutice (de aer, de soare, de nămol, de apă sărată), băi de supraîncălzire (temperatura apei = 42 grade Celsius timp 7-21 minute), cure de curățire a sângelui (vâsc, usturoi, leurdă, amestec de plante medicinale, suc proaspăt din plante de primăvară);
- Se vor preveni sau îndepărta urgent toate focarele de infecție cronice: dantură, amigdale, fose nazale, sinuzită, colecist, apendice, organe genitale; afecțiunile cronice ce se perpetuează an de an pot acționa cancerigen;
- Pe lângă munca fizică și intelectuală, se impune obligatoriu și multă mișcare în aer liber, lumină, soare și apă, însoțite de liniște, singurătate, reculegere, interiorizare;

ATENȚIE! Influențele psihice negative de durată pot fi precursoare în geneza și proliferarea afecțiunilor canceroase.

16

- Din experiență, ce tendințe ai observat la pacienții tăi, și ce documente le sunt necesare pentru fișa lor personală?

- Nu spun că este ușor să răspund la o asemenea întrebare, mai ales că am de-a face cu două categorii de oameni: unii care sunt uimiți de strictețea unei asemenea conduite, și alții care cu toată bunăvoința lor, suferă influențe nefaste de la cei din jurul lor.

Tu știi, Dane, pe vremea când mergeam în parcul 23 August, și după ce doamna Tudor explica auditorilor metoda de autovindecare a lui Valeriu Popa, erau mulți care plecau bombănind: "fără pâine, fără carne, fără sare, nimic fiert, fără alcool, atunci pentru ce dracu' mai trăim?" E, astfel de oameni nu au dispărut nici acum:

"Îmi place despre ce vorbiți, chiar ideea în sine a unui asemenea regim, dar nu pot renunța la carne, așa că nu voi reuși să țin."

"Realizez că ideea este valoroasă, dar să renunț la pui și ouă? Pentru ele trăiesc!"

"Am să folosesc partea asta de regim, dar asta cu siguranță nu."

"Nu pot să renunț la cafea, zahăr, și mai ales la ciocolată. Eu cred că am fost adusă pe lume, numai ca să mănânc ciocolată."

"Munca îmi cere mult consum de energie deci trebuie să-mi asigur proteinele necesare, nu pot să renunț la carne."

"Domnule, ce frumos îmi vorbești, dar eu dacă nu beau o țuică nu pot să mai trăiesc."

Întoarceți filele vă rog și ajungeți la ultimele pasaje de la cap.2, pct.8, recitiți și meditați !

Asemenea oameni îmi consumă un timp, pe care l-aș oferi celor cu probleme grave și care sunt hotărâți să lupte pentru sănătatea lor. Dar sunt și alții care vin numai să mă testeze, să vadă ce le spun eu, dacă am "ghicit" (expresia le aparține) ce le-a găsit și medicul. Pe mulți din aceștia nici nu i-am lăsat să pășească în cabinet, nu-și pot masca intenția, au o vibrație joasă, pe care o percep foarte ușor.

Cei care primesc un regim, după ce-l țin, și mai ales după ce se simt bine, uită, nu să mulțumească, dar să vină să-l primească pe următorul, pentru că nu se pot rezolva probleme apărute de ani și ani, într-un regim de 45 de zile.

Odată, o doamnă din Ardeal m-a sunat, și mi-a spus că a ținut regimul de 45 de zile, și se simte tot așa. Reamintesc aici, cât de banale vi s-ar părea afecțiunile voastre, mai devreme de șapte luni, să nu mă întrebați de ce nu se observă semne evidente de îmbunătățire.

Există oameni, și nu puțini, care sunt complet lipsiți de educație. Intră în cabinet cu mâinile în buzunare, nu am pretenția să se șteargă pe picioare la intrare, și nici să se descalțe, Doamne ferește, dar ce-or căuta să vină până la masa mea, nu pot să înțeleg, sau alții care intră și plescăie gumă de mestecat. Și pentru că am amintit de guma de mestecat. Probabil că sunteți influențați de toate reclamele de la televizor sau în general din mass-media, și eu aici mă refer la cele ale gumelor de mestecat. Am avut cândva un coleg care vorbea cu tine și plescăia din gură, amețind guma de mestecat dintr-o parte în alta.

Acest gest, şi nu numai, este o dovadă a lipsei de educaţie, nu te comporţi ca "Marele York" atunci când suge lăturile. Nici statul cu mâna în buzunarul pantalonilor, scobitul în nas, în dinţi, scărpinatul în fund, spartul seminţelor pe stradă, scuipatul pe stradă sau în locuri publice, nu constituie un apanaj al oamenilor educaţi. Orice gumă de mestecat, cu toată reclama ei, nu face decât să producă dereglări ale danturii şi ale stomacului (prin producerea în exces de suc gastric). Mulţi care renunţă sau au renunţat la ţigări, apelează la guma de mestecat; este indiciul că peste câtva timp vor relua prostul obicei.

Dragii mei, faceţi ce vreţi, dar când discutaţi cu cineva - chiar dacă este şoferul sau servitorul vostru -, nu plescăiţi la guma de mestecat.

Voi enumera acum documentele pe care trebuie să le aibă pacientul la fişa personală:

1. O fotografie recentă, în picioare, singur(ă) în fotografie, de dimensiunile 13/18 cm. Ce vreau să spun aici. Este vorba de o fotografie (şi nu de o radiografie) pentru testare energetică, adică pacientul să fie fotografiat din faţă, nu din profil, nu cu mâna în buzunar sau la centura, sau la bărbie etc., să stea în picioare şi cât este hârtia fotografică atât să se vadă şi subiectul.

Primesc fotografii, unde bolnavul apare cam de 4-5 cm. În rest se văd toate cărţile din bibliotecă, sau toată sufrageria, sau toată grădina. Nu, dacă hârtia are înălţimea de 18 cm, asta înseamnă că de 17-18 cm trebuie să fie şi subiectul.

Cei care au semne exterioare de manifestare ale bolii (psoriazis, tumori, ganglioni, răni, ulceraţii etc.), vor avea şi o fotografie numai cu aceasta zonă.

Este dacă vreţi o probă pentru a demonstra celor „încăpăţânaţi" c şi aşa s-a manifestat boala voastră, că exteriorizarea a fost şi sub această formă.

Sunt pacienţi care vin la cabinet şi nu aduc fotografia, pe motiv că au venit ei, ce să mai aducă fotografia, ignorând situaţiile când vor fi puşi în imposibilitatea să se deplaseze - inundaţii, zăpadă mare, întreruperea circulaţiei, lipsa pe moment a banilor etc. - şi atunci testarea fotografică este soluţia salvatoare.

Din cauza preţurilor ridicate, percepute de atelierele foto, accept şi fotografii alb-negru.

Dacă vă prezentaţi la cabinet fără fotografie, riscaţi să nu fiţi primiţi; înseamnă că nu aveţi mare nevoie de mine, curiozitatea este mare, dar nu realizaţi că în acest timp puteam programa un bolnav de cancer.

2. O xerocopie după un document medical, de unde să rezulte un diagnostic, şi să se vadă semnătura şi parafa medicului.

Acest document certifică afecţiunea individului, iar medicul respectiv nu mai poate fi blamat de un confrate afirmând că dacă acest caz s-a rezolvat, înseamnă că diagnosticul a fost pus greşit; altfel se pune problema dacă medicul care diagnostichează mai are drept să profeseze sau nu, şi nu se vor mai sinucide oameni din cauza unui diagnostic eronat.

De ce, domnilor medici, nu vă simţiţi lezaţi atunci când nu vă este recunoscut un diagnostic asupra căruia v-aţi pronunţat (vezi cazul medicului C. care nu a recunoscut meritul domnului Pavel Kozak, afirmând că diagnosticul a fost greşit), în schimb faceţi spumă la gură când auziţi despre o terapie complementară care a dat rezultate?

Sunt destui pacienţi care fac programări şi la cabinet vin fără xerocopie după vreun document medical, pe motiv că ei nu au fost la medic şi nu au nici un diagnostic. Repet, în acest timp puteam programa (pentru că sunt destule cazuri), un bolnav de cancer, SIDA, sau altă boală gravă.

Astfel de oameni pot merge la alţi terapeuţi sau cabinete medicale, oricum ei vin mai mult din curiozitate şi nu sunt pregătiţi să urmeze regimurile mele. Numai cel căruia „cuţitul i-a ajuns la os", este hotărât să facă ceva pentru a-şi recăpăta sănătatea. Ceilalţi se amăgesc şi consumă inutil timpul altora.

3. O declaraţie semnată de pacient (şi rudele sale) atunci când se prezintă la cabinet.

Declaraţia are următoarea structură (Anexa nr. 11) puţin îmbunătăţită faţă de cea folosită de regretatul Valeriu Popa.

4. O xerocopie după buletinul de identitate (fila 2-3 la buletinele tip vechi);

5. O xerocopie după extrasul de bancă, de unde rezultă că a depus o sumă de bani în contul Fundației. (donație benevolă)

Sunt persoane de bună credință, cu dragoste de oameni, care din puținul lor au depus sume între 20.000 și 30.000 lei. Atât au putut, dar au vrut să ajute și pe alți oameni care nu au deloc.

Dar să știți că sunt și oameni care nu au beneficiat de serviciile mele dar mi-au cerut contul pentru a face donații. Jos pălăria! Știu că sunt foarte mulți (până acum) care au beneficiat de testare, de regimuri și nu au depus nici un leu. Dumnezeu este sus și vede tot.

Înainte de a trece la cea de-a doua categorie de oameni, pentru că tot m-am "aprins", să mai relatez una din nemulțumiri. De la început am fost obișnuit să fac programări pe ore, plecând de la considerentul că timpul omului este foarte prețios și că punctualitatea aparține în exclusivitate și bunului simț. Nu vă înțeleg domnilor și doamnelor de ce întârziați, de ce nu vă respectați pe voi dacă pentru ceilalți nu dați doi bani? Nu există nici o scuză: "a fost traficul greu", "am întrebat peste tot și nu știa nimeni unde stați", "am avut pană", "am crezut că ajung la timp" etc. De ce nu vă luați timp de siguranță, de ce vă desconsiderați? De ce nu dați un telefon: "Domnule, am o problemă și voi întârzia 1, 2, 10 minute etc. Dacă tu, omule, ai venit târziu, toți ceilalți vor intra mai târziu decât ora programată, și mulți dintre ei nu știu că înainte a fost un "mojic" ce a întârziat, ei gândesc că eu nu-mi respect orele de programare.

Eram odată la cabinetul din orașul Botoșani, când o doamnă profesoară de muzică a venit cu zece minute mai târziu, scuzându-se așa: "Știți, am venit acum cu zece minute mai târziu pentru că și dumneavoastră rândul trecut ați întârziat cu zece minute". Nu știu dacă i-am dat vreun răspuns, dar mult timp (cred că și acum) am gândit așa: să mă învăț minte să mai primesc pe cineva care a întârziat, pentru că uite cum gândesc unii oameni, fără să cunoască cine este adevăratul vinovat, și apoi, numai un om cu obraz "șorici" putea să procedeze și să se exprime așa.

Vreau să vă spun dragii mei, ceva ce nu știți, pentru că dacă ați ști nu v-ați comporta așa. Eu am o pregătire specială, în seara aceasta, îmi fac pregătirea pentru numărul de consultații de a doua zi (persoane și fotografii). Lucrul acesta nu-l cunosc cei care se programează spre exemplu două persoane, și vin patru, sau vin trei și mai aduc și două fotografii.

Testarea unei fotografii echivalează cu o testare pe viu a unui om.

Sau: "Știți, am venit cu soțul care a fost programat, dacă tot am venit și eu, nu mă vedeți și pe mine?" Nu, să vă fie bine înțeles, eu nu pot da randament decât pentru 7-9 persoane, nu mai mult. Din experiență, eu îmi iau o rezervă de două la trei persoane pentru cazurile disperate, neanunțate, cu sărmani care nici nu se dau jos din mașină (îi testez în mașină).

Dragi pacienți, dacă de o perioadă de timp țineți un anumit regim, nu mă mai întrebați ce veți mânca la nunta la care sunteți invitați, nu mai aduceți din proprie inițiativă îmbunătățiri regimului, sau dacă știți că nu puteți ține un regim drastic (dacă sunteți sclavii gustului, mirosului și poftelor), mai bine nu mai veniți la mine.

Ce-a de-a doua categorie de pacienți sunt cei care suferă din cauza comportamentului celor din jurul lor, în sensul că nu sunt protejați, nu sunt ajutați, nu sunt încurajați, nu sunt înțeleși etc.

Am avut un pacient cu cancer pulmonar dintr-un oraș din Ardeal, căruia după al doilea regim, i-am recomandat să nu mai bea cafea, să nu mai bea bere, să nu mai facă efort fizic.

- Nu pot domnule, trebuie să mă calmez, și nu o fac decât cu o cafea mică și un pahar cu bere, pentru că altfel "o să-i crap capul dobitocului de medic pe care nu-l mai suport, mă terorizează să mă mișc mai repede cu tuburile de oxigen." Aceste tuburi de oxigen, bietul om trebuia să le care singur, nu i se permitea să-și ia un ajutor. Culmea, șeful lui, domnul medic, știa foarte bine că are un cancer pulmonar inoperabil, și nu accepta să-l protejeze, nici lacrimile ce-i țâșneau atunci când striga la el, nu-l înduioșau. Nu este de mirare că bietul bolnav și-a semnat singur sentința, pentru că a emis gândul de "a ucide" pe tiran, și practic el s-a autoprogramat.

Acesta nu este un caz singular. Cei care au în subordine oameni care se îmbolnăvesc, caută urgent să scape de ei (acum nu mai sunt buni), pentru a angaja alții, neștiind că în primul rând fac rău celor suferinzi, care se simt înlăturați brutal, li se dă de înțeles că nu mai sunt utili și le produc traume psihice, și în al doilea rând își fac rău lor pentru că administrează un asemenea tratament unor semeni în suferință. Alții, recunosc din capul locului că pentru a ține un asemenea regim trebuie să plece de acasă, pentru că nu au înțelegerea necesară.

- Domnule eu trebuie neapărat să plec de acasă, pentru că altfel - așa bolnavă cum sunt - toți mă tratează ca pe un gunoi.

Oricât aș vrea, nu pot să nu vă aduc la cunoștință un caz, care la vremea respectivă m-a cutremurat, mi-a arătat pe viu cât de răutăcioasă poate fi o anume „faună" a speciei umane. Redau integral scrisoarea pe care am primit-o la data de 30.05.2003.

Orașul B.......
21.05.2003

Stimate Domnule Petre Anca,

Aceasta este scrisoarea unui om disperat, care efectiv nu mai știe încotro să o apuce.

Totul a început acum 6 săptămâni, când am început să am probleme grave cu soția, care efectiv mă soma să mă las de tratament (după ce la început fusese de acord și semnase angajamentul publicat în anexa 10 în cartea dvs.), altfel în cel mai scurt timp va divorța.

Au început apoi alte probleme. La serviciu am fost chemat de șeful meu, care a început să-mi pun tot felul de întrebări despre ce se întâmplă de am slăbit așa de mult, nu prea am vlagă, parcă sunt îmbătrânit, etc. Ascultând sfatul dvs. de a nu spune de regim (mai ales că el este un carnivor notoriu), am găsit diverse alte motive, care nu prea l-au satisfăcut, așa că m-a trimis la analize. Acestea mi-au ieșit bune, cu excepția Ca, Mg și glicemiei (care era mic). Se pare că asta l-a întărâtat mai rău și mi-a spus că neapărat să mă apuc de mâncat și să mă pun pe picioare, altfel nu va fi bine. De altfel aceasta nu s-a încheiat aici: a chemat-o pe mama la serviciu (și-a permis pentru că aveam o relație ceva mai apropiată) chestionând-o și pe ea despre ce se întâmplă și speriind-o cu tot felul de inepții de genul: „după cum arată n-o mai duce mult", „nu mănânc mai nimic" , etc... Așa că m-am trezit și cu restul familiei pe cap: mama a trecut de partea șefului și la fel și sora mea (care e yoghin de peste 10 ani și care susține că un regim care te devitalizează nu e unul bun. Se pare că nu degeaba am părăsit eu după câteva luni trupa yoghinilor...).

La aceste amenințări am refuzat să întrerup tratamentul, ceea ce a adus-o pe mama în pragul disperării, chiar spunându-mi într-o zi că „a avut încredere totală în mine, însă crede că mi-am pierdut discernământul".

Din păcate, tot nu s-a terminat nici aici. A urmat o a doua „rundă" de mizerii din partea șefului, care însă s-a încheiat foarte voalat cu o amenințare dură: a treia discuție va fi ultima și voi fi concediat...

Nu știu ce să fac, încotro să o apuc... Soția mi-a dat un termen foarte scurt de a întrerupe tratamentul, altfel divorțează, șeful pare tot mai dispus să scape de mine, iar familia mea s-a coalizat cu ei. Toți susțin că-mi vor BINELE! Halal așa bine... Vorba aceea: „drumul spre iad e pavat cu bune intenții..."

Ieri (20 mai) din disperare am dat un telefon la Fundație – singura mea salvare...Din **păcate** încă nu faceți **internări...**

Efectiv nu mai știu ce să fac, unde să mă duc de **disperare**. Nu am întrerupt încă tratamentul, dar nu știu cât mai pot continua.

Cred că păcate grele, ori din viețile trecute, ori din aceast viață ispășesc acum și **merit** ce mi se întâmplă...

E dur ce va urma și mă rog lui Dumnezeu să-mi dea putere ca să pot trece peste ce va urma. De asemenea o să mă rog pentru sufletele mamei, soției, sorei mele și cel al șefului. Ei țin la mine și mă apreciază, dar în felul lor, neînțelegând valoarea unui astfel de tratament și efectele lui! Așa că îi înțeleg și accept că ce mi se întâmplă este doar **vina mea exclusivă și numai a mea** !

Îmi cer scuze că v-am încărcat cu problemele mele, mai ales că și așa aveți un program aglomerat. Însă mă așteaptă o decizie grea... Știu ce mi se va întâmpla dacă întrerup tratamentul: risc ori o boală gravă ori chiar mai rău... **Vă rog mult** (dacă se poate) **să vă rugați pentru mine** ți să știți că m-am rugat și eu pentru sănătatea Dvs. și că o să mă rog în continuare, în așa fel încât anul acesta să puteți scoate și a doua carte. **Așa să vă ajute Dumnezeu**.

În încheiere, vreau să știți că vă consider un om **extraordinar**, de aceea mi-am permis să vă scriu aceste rânduri și că vă apreciez **enorm**! Vă doresc încă o dată multă, multă sănătate!

Așa să vă ajute Dumnezeu !

Cu deosebită stimă,
D.C.B.

Nu vă gândiţi dragilor că roata se poate învârti, că este posibil să vă îmbolnăviţi şi voi? De ce faceţi altora ceea ce vouă nu aţi vrea să vi se facă niciodată? Dar am întâlnit şi câteva cazuri unde nici în cuvinte nu aş putea descrie ajutorul, ataşamentul, grija, devotamentul, dăruirea şi sacrificiul manifestat pentru soţul sau soţia aflat în suferinţă. Cum să nu te înduioşeze o asemenea atitudine ?

Mi s-a întâmplat să cunosc situaţii când pacientul nu prea era hotărât să respecte o conduită drastică, în schimb tovarăşul lui de viaţă a insistat, l-a ajutat, l-a impulsionat şi mobilizat. Sau reversul, depistez în două cazuri la unul un cancer cerebral, la unul un cancer uterin. Pentru cancerul uterin am recomandat un regim adecvat (pentru cancer) dar nu am spus că este cancer, pentru cel de-al doilea am recomandat un regim de acomodare, de testare a voinţei şi nici în acest caz nu am spus că are cancer. Rezultatul: nici unul din cazuri nu a respectat regimul, partenerul celălalt (al fiecăruia dintre ei) nu a dus o susţinută muncă de lămurire, au tratat împreună totul cu superficialitate şi aşa au ajuns la... operaţie. După operaţie fiecare partener al celui bolnav şi operat, m-a tras la răspundere că "De ce nu le-am spus de la bun început ce boli au soţiile lor". Vedeţi atitudine?

Domnule, din moment ce mergi la cineva (asta înseamnă că ai suficiente informaţii, te-ai documentat, mergi ca la ultima speranţă, nu?), nu-i consuma timpul degeaba, respectă măcar o perioadă indicaţiile date şi abia apoi poţi să te pronunţi, pro sau contra, sau poţi merge în altă parte. Vedeţi mentalitate?

Dragii mei, de ce trataţi cu uşurinţă afecţiunile voastre? De ce trebuie mereu să vi se spună că aveţi ceva grav? Pentru orice fel de afecţiune, că este minoră (aşa o consideră novicii) sau majoră, o conduită şoc, drastică, fără menajamente, produce efect spectaculos.

De fapt, pentru mine este unul din modurile de a testa voinţa pacientului. Atunci când cancerul nu este într-un stadiu avansat, prescriu un regim de testare a voinţei; dacă-l respectă înseamnă că nu este programat şi-l voi ajuta în continuare; dacă nu-l respectă înseamnă că este un om slab, cu vibraţie joasă, şi care nu mai are ce căuta printre noi.

La fel se întâmplă şi cu cei care aleargă precum "ogarii" acolo unde aud că a mai apărut ceva, un elixir, un produs miraculos. La mulţi dintre aceştia, care mă întreabă de ceva ce au auzit că a apărut, şi care-mi cer părerea dacă pot să urmeze şi ei, le simt acea vibraţie joasă şi-i

las să meargă în drumul lor; la alţii, care nu şi-au încheiat programul, le interzic din capul locului să alerge după mai mulţi iepuri.

Mi se întâmplă adesea, să asist la lipsa de interes şi de educaţie din partea însoţitorilor bolnavilor (care pot fi: soţ, soţie, ginere, frate, soră, noră etc), care atunci când testez pacientul şi îi prescriu conduita, ei citesc, se uită la televizor, fac orice, numai atenţi nu sunt la ce recomandări primesc cei pe care i-au însoţit.

Cunoscând că bolnavul este şi aşa speriat de boala sa, mai are o cădere şi când aude ce-l aşteaptă, deci capacitatea lui de memorare scade, se impune ca cel care îl însoţeşte să fie numai ochi şi urechi, în fond de aceea am în cabinet două scaune, unul pentru pacient şi unul pentru însoţitor.

Dezinteres se întâmplă şi atunci când bolnavul nu mai poate ajunge la WC-ul din curte să dea afară apa de la clismă, şi tu "neghiobule", în loc să decupezi un scaun şi să aduci un lighean sau găleata pentru a face o oală de WC, preferi să stai şi să-i întrerupi procedura de executare a clismei.

În egală măsură, încerc să-i înţeleg şi pe cei din jurul bolnavului, pentru că de cele mai multe ori, sunt terorizaţi de comportamentul acestuia. Căutaţi vă rog să înţelegeţi psihologia bolnavului, atitudinea lui, i se "năzare" orice, crede că nu este destul de ajutat, este invidios pe cei sănătoşi, pe cei care rămân în viaţă (el se consideră pierdut), se gândeşte obsedant la ideea că după moartea lui, altcineva îi va lua locul, va locui în casa lui, în munca lui, în lucrurile lui, şi la mulţi dintre ei se manifestă tendinţa de distrugere (ca nimeni să nu beneficieze de bunurile lor). Este firesc să se întâmple aşa, trebuie să-i înţelegeţi, să vă consideraţi în locul lor, şi să vedeţi, voi cum aţi reacţiona! Nu-i brutalizaţi, nu le mai spuneţi "Nu ai murit încă?", "Mai ai de gând să mă mai chinui mult?", "Ce mai aştepţi, pentru că ţi-am pregătit toate cele?" etc. Creaţi-le condiţii optime, încercaţi să vă comportaţi acum aşa cum nu v-aţi comportat niciodată, chiar dacă la viaţa lor, au fost tirani cu voi. Nu le mai "scoateţi ochii" pentru păcatele lor din tinereţe, plătesc acum destul, unii chiar cu viaţa, nu-i mai învinuiţi gratuit, acum când sunt bolnavi nu mai pot face ce-au făcut până a se îmbolnăvi.

În final vreau să vă relatez câteva atitudini ale unor pacienţi, unele interpretări, păreri.

Mulți mă întreabă, fie telefonic, fie în scris, dacă își pot îmbunătăți regimul, pentru că se simt flămânzi, iar alții încep să-mi înșire produse care nu sunt prevăzute în regim, dar pe care ei ar vrea să le consume. Este clar că nu pot face acest lucru, unii sunt atât de insistenți și perseverenți, încât le spun de la obraz: "Dacă unul a învățat să scrie, altul să învețe să citească!". Unii dintre aceștia înțeleg, alții aduc ei îmbunătățiri regimului. La ei totul se rezumă la mâncare, nimeni nu întreabă dacă să facă și o altă procedură, un alt exercițiu, toți întreabă ce să mănânce.

Sunt oameni care mă sună și mă întreabă: "am urmat regimul din cartea... și mă simt mai rău" sau "ce trebuie să fac în continuare".

Dragilor, ca să vă ajut trebuie să vă văd sau să vă testez fotografia, altfel nu mai cereți detalii.

Sau: "eu sufăr de boala... Ce-mi recomandați?"

Sau: "Am terminat primul regim: Ce trebuie să fac în continuare?" Aveți fotografia la fișă? NU. Atunci nu vă pot ajuta!

Știu că mă repet, dar poate așa se reține mai bine: tot ce prescriu este în funcție de structura energetică a corpului vital, ori eu, dacă nu vă văd sau nu am fotografia, cum determin această structură?

Sunt întrebat dacă regimul alimentar și în general conduita prescrisă poate merge în paralel cu citostaticele. Administrând organismului orice element de sinteză - citostaticele sunt antibiotice foarte puternice - nu mai putem spune că realizăm dezintoxicarea, ci din contră.

Sau: "am înțeles regimul, să văd ce fac cu citostaticele, să le termin, și apoi cred că mă apuc de regim". Mă rog, părerea mea despre citostatice ați văzut-o!

Într-un an a venit la mine un cuplu din județul Tulcea. Soțul avea cancer pulmonar inoperabil, căruia i se prescrisese raze cobalt. La consultație, le-am spus părerea mea despre cobalt, și printre altele, că eu nu recomand, atenție: **nu recomand, nu că interzic.** După cele 21 zile de post total recomandat, au venit la mine din nou. Cancerul se generalizase, și i-am întrebat ce au făcut. El era cu capul plecat, rușinat și mi-a spus că a crezut că-l arunc afară, că nu mai stau de vorbă cu el, că îi este rușine de el. Ea mi-a spus că de nu știu câte ori l-a prins la oala cu mâncare și la cozonac, iar într-un târziu: "vedeți domnule Anca, dacă am fi făcut cobalt poate alta era situația" !?

Analizați acest aspect și veți constata că acești doi oameni nu erau sortiți să stea împreună, pentru că amândoi aveau vibrații joase, unul prin comportament, celălalt prin gândire.

O fiică a unei paciente, mă întreabă dacă am și pacienți care-mi respectă întocmai recomandările. Draga mea, voi lăsa câteva mii de pacienți să-ți dea răspunsul.

Alții mă întreabă dacă am mai avut cazuri similare, și ce rezultate s-au obținut. Reamintesc unicitatea și individualitatea ființelor pe pământ, și a avea o asemenea pretenție este o absurditate, pentru că niciodată două ființe nu pot îndeplini aceleași condiții de:

- zestre genetică;
- structura energetică a corpului vital;
- tipul celulei canceroase;
- stadiul bolii;
- mediul ambiant;
- structura psihică;
- mod de alimentație anterior;
- suportul moral al celor din jur;
- înălțarea spirituală;
- diferența de programe cu care fiecare a venit la viață.

Este adevărat, bolnavilor de cancer care au șanse mari și care nu sunt hotărâți le spun așa: "mergeți la medicul curant sau oncolog și cereți o adresă a unui pacient rezolvat numai pe cale medicală (operație, cobalt, citostatice), și care mai trăiește, ca să stați de vorbă cu el, să vă povestească prin ce a trecut și cum a suportat totul, și dacă vă dă, eu închid cabinetul, iar dacă nu vă dă, veniți la mine și vă dau 1, 10, 100 sau câte adrese vreți". Evident, le spun așa oamenilor pentru a-i determina să renunțe la lâncezeala în care se complac, pentru a-i face să înțeleagă destul de bine că timpul (până se hotărăsc ei) lucrează întotdeauna în defavoarea lor.

Sunt și pacienți care pentru orice mă sună, și dacă le-a căzut furculița din mână, mă sună, că de ce le-a căzut, care este explicația.

O mare parte dintre noi, la vremea noastră nici nu ne permiteam să-l deranjăm pe Valeriu Popa, nici să-l întrebăm de ce ne doare operația spre exemplu, dar să-i cerem părerea dacă este bine să procurăm nu

ştiu ce produs apărut şi dacă să-l administrăm şi noi! Cel puţin pentru mine însemna că nu am încredere în el şi caut o alternativă. Nu, eu nu am procedat aşa, m-am respectat suficient pe mine, ca să pot respecta un asemenea OM.

Alţi pacienţi mă întreabă dacă le garantez vindecarea! Nu iubiţilor, numai Dumnezeu v-o poate garanta, şi nu-L puteţi întreba decât atunci când ajungeţi la EL, în rest orice pământean care vă garantează vindecarea (mă refer la cazul bolilor grave) este un impostor.

Sau, pacienţi care în labilitatea lor psihică, iau drept adevăr părerea celor din jur: "nu vezi dragă în ce hal arăţi, ăsta (despre mine este vorba) face experienţe cu tine, eşti cobaiul lui, până unde vrei să mergi?" şi renunţă la luptă. Sau "binevoitori", care pentru a face serviciu contra serviciu, îmi cer anumite regimuri să le copieze (să am eu mai multe la cabinet, adică să mă ajute), şi uita să le mai aducă sau să le trimită, fără să realizeze că acestea sunt făcute cu dragoste pentru oameni, şi dacă încearcă să "fraudeze" vor avea de pierdut, fie ei, fie alţii din jurul lor.

Sau, mi-a fost dat să aud şi alte genuri de matrapazlâcuri, care te lasă crucit:

"- Ştiţi, am fost la domnul Bogdan să iau miere de albine, şi mi-a dat un kilogram cu 100.000 de lei (povestea era în 1999).

- De ce atâţia bani?

- Mi-a spus că este testată şi încărcată energetic de Valeriu Popa!" (Valeriu Popa nu mai era printre noi)

Auziţi oameni buni, ce a mai născut o minte de "cârtiţă", cu ce s-a mai gândit să facă un "ghişeft", să-şi rotunjească "veniturile" pe seama oamenilor suferinzi.

Iar mie, acum o lună de zile, un pacient (Ion D.) din Călăraşi, mi-a adus aproape douăzeci de kilograme de miere (în borcane), să le am la cabinet şi să le dau gratuit, să fac pomană celor necăjiţi, care nu au venituri şi nu au de unde să procure o miere bună.

Unde mai puneţi, că respectivul individ (care vindea mierea cu 100.000 de lei), văzând regimul pacientei mele (era vorba de un BG - 4), l-a luat, pe loc l-a copiat, motivând că al meu este diferit de al lui (probabil că se ocupa cu colectarea de regimuri!).

Apropo, că a venit vorba de colectare de regimuri, un număr destul de mare de pacienţi mi-au spus că în Bucureşti este un individ, care le cere să multiplice regimurile date de mine sau de Valeriu Popa, pentru că vrea să scoată o carte cu cât mai multe regimuri.

Acest ins (M.F.) se pare că a editat câteva lucrări, preluate şi prelucrate din literatura de specialitate şi care nu are deloc la bază experienţa proprie şi care pretinde că Valeriu Popa i-ar fi încredinţat misiunea de a scrie !!! Până acum nimeni nu a reuşit să spun că l-a văzut pe acesta în preajma lui Valeriu Popa, măcar pentru o secundă sau pentru o strângere de mână.

Nimic mai greşit, a mai încercat Speranţa Anton să înşire câteva regimuri într-o carte, pretinzând că sunt ale lui Valeriu Popa (acesta şi acum se răsuceşte în mormânt), carte care a avut se pare succes la vânzări, pentru că pe frontispiciu apărea "Din colecţia ing. Valeriu Popa"!?!

Vreau să lămuresc acum problema deplasărilor la domiciliul bolnavilor, problemă care comportă două aspecte: unul care vizează consultaţiile la cabinetele din ţară, şi celălalt când sunt chemat la domiciliu urgent. Din angajamentul pe care îl semnează bolnavul (vezi Anexa nr.11), deduceţi că nu percep decât contravaloarea combustibilului sau decontul documentelor de transport. Periodic asistenta mă anunţă: "S-au adunat <<n>> pacienţi, când veniţi să-i vedeţi ca să-i pot programa, şi cât vă costă benzina sau trenul?". Mă uit în agendă, comunic perioada şi preţul combustibilului. Din acest moment, asistenta împarte suma pe care am comunicat-o la numărul de pacienţi înscrişi, şi rezultă suma ce revine pentru fiecare om. Până aici, nimic deosebit de semnalat, chiar dacă am avut un caz, când un domn (după aceea am aflat că avea venituri cam de 10.000.000 de lei pe lună) din Botoşani, a fost anunţat din timp de asistentă, care este contribuţia sa, dar la consultaţie, îmi spune:

"- Bine, dar în angajament scrie că nu luaţi bani.

- Da, domnule, citiţi cu atenţie până la sfârşit, nu iau bani dacă aţi fi venit la mine la cabinet, dar acum am venit eu la dumneavoastră!" Nu este aşa, domnule Hagi Tudose?! (Acum, Dumnezeu să-l odihneasc).

Celălalt aspect: când sunt chemat urgent la domiciliu, mai ales în localităţi unde nu am cabinet, comunic celui de la capătul firului suma necesară combustibilului, şi sugerez că dacă ar reuşi să mai găsească oameni bolnavi şi care vor să afle părerea mea, suma aceasta ar fi suportată mai bine de toţi.

Vedeţi, aici depinde foarte mult de loialitatea celui care strânge banii şi care nu pretinde de la oameni mai mult decât trebuie (oricum eu primesc atât cât am solicitat).

Am avut un caz la Constanţa, când am comunicat suma pentru combustibil şi mi s-a spus că am patru pacienţi. Am ajuns la C. şi am găsit nouă pacienţi. Fiecare, după consultaţie a vrut să-mi dea bani, dar eu i-am trimis la doamna care m-a chemat, pentru că ea ştie cât revine fiecăruia. La terminare mi-a dat banii care erau împăturiţi, i-am băgat în buzunar şi am plecat. Acasă am scos banii şi i-am numărat, în loc de 400.000 de lei cât trebuia să fie, erau 850.000 de lei. De atunci m-am învăţat minte şi număr banii pe loc, sau atenţionez persoana că nu am nevoie decât de banii pentru combustibil, sumă pe care de altfel i-am comunicat-o.

Cândva, o doamnă mi-a spus:

"- De ce domnule Anca numai atât, pentru că maşina nu are nevoie numai de benzină, dacă rămâneţi în pană, nu trebuie să plătiţi remorcarea?

- !!!"

Gata, mai dau trei exemple şi mă opresc.

Am avut numeroase cazuri, când mulţi pacienţi s-au programat telefonic şi nu au mai venit. Pe mine mai puţin mă interesează de ce nu veniţi, dar etic este să daţi telefon şi să anunţaţi că nu mai veniţi; în acest timp pot programa pe altcineva, sau pot rezolva corespondenţa cu cei din străinătate.

Există o categorie, nu mare, de oameni, care după ce au fost testaţi, primesc regimul, dar nu-l respectă pentru că "nu au încredere în Anca", este răspunsul lor la întrebarea celor din jur. De acord, nu vă obligă nimeni să aveţi încredere în mine, dar atunci de ce aţi ocupat timpul altuia? Aceasta este o formă de agresare energetică, şi toţi, fără excepţie, vor avea de suferit din punct de vedere al sănătăţii, cel puţin una din disfuncţiile energetice pe care le-am depistat se va amplifica şi va perturba metabolismul respectiv.

17

-Vorbeşte-ne ceva despre moarte, şi dacă vrei şi se poate, despre reîncarnare.

- V-am mai spus, mi se pare că pe unii oameni nu-i sperie moartea, cât ideea morţii, nu pot scăpa de obsesia gândului "Am să mor!". Dacă toţi aţi cunoaşte Adevărul, niciodată nu aţi mai fi răpuşi de durere că v-aţi pierdut soţia, mama, copilul, toţi fiinţe dragi vouă, nu v-aţi mai zbuciuma sufleteşte, nu v-aţi mai sinucide, nu v-aţi tulbura mental, într-un cuvânt nu aţi mai face din ceva firesc o tragedie.

Moartea jos nu este decât naşterea sus, şi-i înlesneşte omului ascensiunea sa pe scara evoluţiei spirituale.

Dacă toţi aţi şti acest Adevăr nu v-ar mai fi teamă să muriţi, aţi aştepta moartea cu plăcerea celui ce scapă de întuneric şi suferinţă, pentru a merge în lumină şi fericire. Când vă veţi convinge că moartea este ceva firesc, normal, că nu este decât o trecere în altă existenţă, atunci veţi renunţa să mai bociţi zile sau ani, să vă consumaţi, să vă ruinaţi psihic şi să vă alteraţi relaţiile voastre cu cei din jur sau cu partenerul de viaţă (în situaţia când cel plecat este copilul vostru sau una din rudele voastre apropiate). Procedând aşa, undele eterice generate de durerea voastră ajung la spiritul celui plecat şi-i produc tristeţe, deznădejde, adică aceleaşi stări ca ale voastre. De ce-l mai tulburaţi dacă ştiţi foarte bine că nu-l mai puteţi aduce înapoi, de ce nu-l lăsaţi să evolueze, şi-l ancoraţi cu fiecare zi tristă de teluric?

Sau unii dintre voi nu acceptaţi moartea pentru că v-a plecat sprijinul - moral şi/sau material - nu mai aveţi un statut bine definit, nu mai aveţi cu cine împărţi şi bucurii şi necazuri? Unii dintre voi justificaţi purtarea voastră, ca fiind urmare a pierderii fiinţei celei mai dragi. Oare? În afară de Dumnezeu, toate celelalte fiinţe terestre sunt, sau ar trebui să fie, la fel de dragi, fără discriminare, fără doze de ataşament suplimentar. Ce rezolvaţi dacă mergeţi zilnic la mormântul celui plecat, ce vreţi să demonstraţi?

Un apostol îl întreabă pe Iisus: "Învăţătorule, cum voieşti să ne îngropăm morţii?"

Iar Iisus a răspuns:

"Urmați sfatul diaconilor în această problemă, căci ea se refera numai la corp. Adevărat zic vouă, nu exista moarte pentru cei ce cred în viața de apoi. Căci moartea așa cum o cunoașteți voi, este ușa către viață, iar mormântul este poarta către înviere pentru cei ce cred și se supun. Nu vă tânguiți și nu plângeți după cei care au plecat de lângă voi, ci bucurați-vă, căci ei au intrat într-o nouă viață".

De ce nu vă conformați acestei învățături, pentru că ea, vedeți bine, nu vine de la un pământean? Printre voi sunt și fățarnici care plâng amarnic și după cei cărora le-au făcut viața amară, pe care i-au umilit și persecutat, și ca să vezi, acum, dintr-o dată i-a apucat regretul. Începeți să plângeți, să vă jeliți, să vă aruncați peste trupul celui ce moare (sau a murit), îl zgâlțâiți, sau să vă dați cu capul de pereți, urlați, vă tăvăliți pe jos, dar totul este în zadar. Aceste manifestări sunt fapte necugetate, pentru că țipetele, urletele, zgâlțâielile tulbură și impresionează spiritul celui ce moare, nu-i dau posibilitatea de a se separa de trupul fizic, ba de multe ori îl recheamă în trup pentru câteva momente. Dacă ați ști cât rău faceți cu aceste văicăreli (de duzină), v-ați abține de la ele. Proba de iubire adevărată pentru omul ce se pregătește să părăsească această lume, este stăpânirea de sine, să nu vă manifestați durerea, să faceți liniște în jurul său, să vă rugați la Dumnezeu să-l primească în Împărăția Sa. Este foarte important ca în aceste ultime momente ale vieții, lângă cel care moare să nu stea decât o persoană, toți ceilalți să rămâneți într-o altă încăpere, unde să vă rugați în tăcere, pentru sufletul celui ce se naște sus.

"Dacă ești în doliu după cineva care ți-a murit, nu fi trist, căci pierderea ta este câștigul lor. Nu fi ca cei care se plâng în fața oamenilor și bocesc cu voce tare și își sfâșie hainele, ca să vadă oamenii că sunt în doliu. Căci toate sufletele sunt în mâinile lui Dumnezeu, și cei care au făcut bine se odihnesc în Sânul Celui Etern. Mai bine rugați-vă pentru odihna și evoluția lor, considerați că ei sunt pe tărâmul odihnei, pe care Cel Etern L-a pregătit pentru ei, și își primesc răsplata dreaptă pentru faptele lor, și nu plângeți precum cei fără de speranță" ne învăța pe toți, deopotrivă, Iisus.

Îmi va fi greu să vă conving de inutilitatea doliului, a hainelor negre. Doliul, dacă vreți, ar trebui să fie în suflet, nu la vedere, iar în suflet să nu aibă culoarea neagră - semnul deznădejdii - ci una albă, de mulțumire, de împăcare. Către cei care au plecat, înălțați gânduri de iubire, rugați-vă pentru avansarea lor spirituală, pentru odihna lor, pentru paza lor. Nu-l plângeți pe el, care se va naște sus și care va fi un cunoscător al legilor divine, plângeți-vă pe voi, care încălcați aceste legi cu bună știință, care rămâneți în lumea suferinței și a întunericului spiritual.

Renunțați ca la priveghi să vorbiți vrute și nevrute, să bârfiți, atât pe mort, cât și pe alții, nu scoateți acum la iveală toate defectele celor care pleacă, ei vă aud, se întristează, sunt mâhniți, dar să știți, că de acolo de unde sunt, în permanență vă vor ajuta, vă vor privi cu dragoste, și vă compătimesc că nu ați terminat încă seria încarnărilor, și sufletul lor este torturat de mila ce v-o poartă.

Învățătura Domnului nostru cu privire la ciclurile temporale și la unitatea vieții exprimată prin existența mai multor vieți succesive a fost eliminată secole de-a rândul. De ce? Nu știu. Nu am găsit pe nimeni din lumea clerului, care să-mi explice pe îndelete, cu calm, și cu logică (ba, de câte ori atingeam această latură a existenței ființelor vii, parcă îi picam cu ceară fierbinte). De ce oare, când însuși Iisus ne-a lăsat mărturia reîncarnării?

"Lumina strălucește de la Răsărit și până la Apus. Din întuneric, Soarele se ridică și apoi coboară din nou în întuneric. Așa este și cu omul, din veci și pentru totdeauna. Când apare din întuneric, este cel care a mai trăit, iar când coboară din nou în întuneric, este ca să se poată liniști puțin și apoi să existe din nou. Așa încât prin intermediul multor schimbări trebuie să devii perfect, după cum este scris în cartea lui Iov: << ca un rătăcitor, schimbând loc după loc și casă după casă, până când voi intra în Cetatea și Palatul Etern>> ".

Iar noi ne supunem orbește îndemnului "crede și nu cerceta" propăvăduit de toate învățăturile religioase, ajungând la concluzia că odată cu moartea fizică totul se sfârșește. Așa cum v-am mai spus la început, corpul astral este cel care înfășoară corpul fizic, care îl mulează, care nu poate fi detectat cu nici un aparat, și nici văzut cu ochiul liber și care în

momentul morții se detașează de corpul fizic, luând cu el sufletul omului. Acesta ajunge în planul spiritual numărul unu, unde se afundă într-un somn adânc, identic cu cel al copilului aflat în a șaptea lună de la procreare. Sufletul celui mort stă în primele zile în jurul cadavrului său, vede și aude tot, asistă la toate pregătirile pentru înmormântarea fostului său trup, și cu această ocazie, ia cunoștință de bucuria moștenitorilor, de sinceritatea celor ce l-au iubit cu adevărat, de intențiile celor care rămân, este martorul bârfelor de tot felul, participă la prohodul preoților, însoțește carul mortuar și privește scena înhumării lui. Acum este momentul, ceasul cel mare, când poate citi în inimile prietenilor și a rudelor sinceritatea, ipocrizia, fățărnicia, sentimentele cele mai adânci ale celor din mediul în care a trăit. Om pe om se poate înșela, dar om pe duh niciodată, pentru că el vede, aude și simte gândurile și sentimentele oricărui om cu care vine în contact, ca și cum ar citi într-o carte deschisă. Și mai este ceva.

Spiritul, deși devenit liber, mai păstrează oarecum legături fluidice sufletești cu fostul său trup carnal (42 de zile). Aceste legături trebuie rupte treptat, nu brusc, motiv pentru care vă recomand ca morții să-i înhumați, nu să-i incinerați, pentru că astfel, prin incinerare, se rup brusc acele legături fluidice, iar spiritul suferă o comoție, un șoc, și apoi, de ce trebuie incinerate, când cu toții din pământ am venit, și în pământ trebuie să mergem?

M-am întrebat adesea, de ce se sperie oamenii de moarte, de ce se agață cu disperare de viață și nu am găsit decât o explicație: nu cunosc voința lui Dumnezeu, au teamă de necunoscut, au multe păcate făptuite pe pământ și-i terorizează ideea Judecății de Apoi, existența durerii fizice, mai ales la aceia care suferă de o boală gravă (durerea dispare dacă organismul se dezintoxică și moartea va fi fără dureri). Dar există printre voi și oameni care vă doriți moartea deoarece nu mai suportați durerile, chinul, suferința, iar aceștia pot fi bolnavi fizic sau psihic.

Vreți cu orice preț să vă eliberați de suferințe, dar nu realizați că tocmai această suferință este purificarea voastră, este primul pas pe care îl faceți pregătind viața viitoare.

Unii recurgeți la actul disperat al sinuciderii, act care este unul dintre cele mai deplorabile, josnice și dizgrațioase, și care atrage după sine o suferință cumplită în lumea de dincolo. Credeți că sinuciderea este o soluție, că prin ea rezolvați marile probleme pe care le aveți? Vi se pare că nu mai puteți îndura această viață de chin (generată de societate,

soț, părinte, profesor, vecin, partener etc), și sperați că dacă veți dispare scăpați definitiv de mizerie și coșmar?

Vă deplâng. Asta nu înseamnă decât că nu v-ați putut duce crucea mai departe, că ați dezertat de la îndatoririle voastre de la școala vieții planetare, că ați încălcat Legea divină, care interzice să iei viața vreunei creaturi (voi sunteți creaturi ale lui Dumnezeu). Pentru aceasta veți suferi cumplit - nici nu vă imaginați, este peste puterea voastră de înțelegere și percepere -, în viețile voastre atât din Cer cât și pe Pământ.

Duhul vostru va rămâne în preajma cadavrului, până când el trebuie în mod firesc să-l părăsească, conform destinului său.

De ce trebuie să vă luați viața, când acest act nu ajută nici unui scop? Unii vă sinucideți că nu vă ascultă copii și se ceartă între ei, alții că nu vă înțelegeți cu partenerii de viață, alții că nu mai suportați nimic în jur etc. Pentru nici o persoană nu trebuie și nu se merită să-ți iei viața, pentru că toate ființele aparțin lui Dumnezeu, și nicidecum vouă. Dumnezeu v-a dat și copii și soți sau soții și tirani, așa că pentru a vi se lumina conștiința, apropiați-vă de Dumnezeu.

El v-a dat viață, numai El v-o va lua, și nu o va face decât atunci când va dori EL. Rugați-vă Domnului pentru cei din jurul vostru care vă pricinuiesc necazuri, sau nu vă înțeleg, iar pentru voi rugați-vă să vă dea putere și înțelepciune să depășiți aceste momente, stări, obstacole.

Moartea nu este și nu poate fi niciodată sfârșitul, pentru că ea alternează cu viața până când s-a epuizat ciclul reîncarnărilor, ea este ceva natural și nu distructiv. Fiecare încarnare vă conduce către o viață superioară, mai bună, către o evoluție spirituală, până la a deveni ființe divine. Atenție la învățătura lui Iisus:

"Pentru cei care făptuiesc răul, nu există odihnă, ci ei ies și intră în viața muritoare și sunt obligați să-și învețe lecțiile de viață lungi perioade de timp, până când ajung la perfecțiune. Dar pentru cei care făptuiesc binele și ating perfecțiunea, există odihnă fără de sfârșit și ei intră în viața Veșnică: Ei Se odihnesc în Cel Etern. Asupra lor nu are nici o putere ciclul repetat al nașterii și morții, pentru ei nu se mai învârte roata Celui Veșnic, căci ei au atins Centrul unde se află odihna eternă, iar centrul tuturor lucrurilor este Dumnezeu."

Iar Jalalu'd - din Rumi vorbeşte foarte sugestiv despre evoluţie:

"Am murit piatră şi a răsărit din nou o plantă.
Am murit plăntă şi s-a născut un animal.
Am murit ca animal şi s-a născut un om.
De ce ar trebui să-mi fie teamă?
Ce am pierdut prin moarte?"

Chiar, vă întreb şi eu, aţi pierdut ceva, pierdeţi ceva, veţi pierde ceva?

Confucius ne-a lăsat un mare adevăr prin spusele sale:

"Noi nu ştim ce este viaţa. Cum am putea şti ce este moartea?"

Dacă cu toţii ne-am închipui viaţa ca fiind Adevăr, Lumină, Pace şi Extaz, atunci vom şti ce înseamnă viaţa şi că de fapt moartea nu este decât o odihnă, atât de necesară pe scara evoluţiei. Ieşirea din viaţa de Sus (deci naşterea jos) aduce numai necaz, chin, suferinţă, lacrimi şi lipsuri, pe când pătrunderea în viaţă (deci naşterea sus), descoperă pace, lumină şi extaz.

Dragi entităţi terestre, ca să cunoaşteţi adevărul trebuie să vă însuşiţi Legile divine, ca să vă luminaţi viaţa aveţi nevoie de gânduri curate, ca să trăiţi în pace trebuie să fiţi toleranţi, iar ca să vă prăbuşiţi în extaz trebuie să fiţi plini de bunătate. Naşterea şi moartea se joacă împreună, este un joc al armoniei.

Anulaţi-vă gândurile negre şi nu vă pierdeţi speranţa pentru că aceştia sunt duşmanii care vă omoară viaţa. Luptaţi ca viaţa voastră să devină în fiecare secundă gingăşia unei flori, lumina curcubeului, cântecul zorilor şi dansul amurgului.

Din tot ce am spus până aici, sintetic, trebuie reţinut următoarele:

- moartea jos înseamnă naşterea sus, şi acest proces este unul legic, firesc, natural;
- prin tot ceea ce înfăptuiţi acum, în această existenţă materială, vă pregătiţi atât pentru viaţa de apoi, cât şi pentru viitoarea reîncarnare;
- din momentul când aţi primit pentru prima dată calificativul de om şi până terminaţi ciclul încarnărilor, statutul vostru va fi de fiinţă umană, cu singurul amendament că vă puteţi schimba din când în când sexul;

- NICIODATĂ, la mort nu se plânge, iar dacă vreţi să ştiţi, pentru nimic în lume nu este permis să vărsaţi lacrimi cu bună ştiinţă, exceptând cazul când plângeţi de fericire împreună cu semenul vostru aflat în suferinţă şi căruia i-aţi făcut un bine;
- Moartea nu poate suprima afecţiunea, nici împiedica întâlnirea a două spirite care s-au iubit pe pământ;
- De la naşterea sa şi până acum, Iisus ne-a învăţat:

" Iubiţi-vă necondiţionat şi din toată inima unul pe altul, şi iubiţi toate creaturile lui Dumnezeu. Cu toate acestea, vă zic vouă că nu toţi cei care au formă umană pot fi numiţi oameni. Sunt oare bărbaţi sau femei după chipul lui Dumnezeu, cei ale căror căi sunt violenţa, tirania şi răutatea, cei care aleg mai curând minciuna decât adevărul? Nu sunt, cu adevărat, până când nu se vor naşte din nou, primind astfel duhul iubirii şi al înţelepciunii în inimile lor. Căci mântuirea întregii lumi se va împlini prin involuţie şi evoluţie: prin Coborârea Spiritului în materie şi Ascensiunea materiei în Spirit, de-a lungul vremilor."

Nu disperaţi dacă aveţi parte numai de necazuri, umilinţe, neajunsuri, dacă nu aţi avut parte de iubire, dragoste, afecţiune, căldură, pentru că:

"Există o înviere după moartea trupului, dar există şi o înviere în timpul vieţii (se referă la o mântuire, la eliberare). Trupul pe care îl îngropaţi sau îl incineraţi, nu este trupul vostru viitor, căci cei care vin vor primi alte trupuri, care vor fi ale lor, şi după cum au semănat într-o viaţă, aşa vor culege în alta. Fericiţi sunt cei care suferă răul în această viaţă, căci ei vor avea mare bucurie în viaţa ce va să vină. Fericiţi cei care sunt drepţi în această viaţă, căci ei vor primi coroana Vieţii".

- Pentru mântuirea voastră, pentru grija ce v-o port renunţaţi la sloganul: "acum mănânc, beau şi mă distrez pentru că nu se ştie ce va fi altădată".

Prin credinţă şi alimentaţie veţi învinge orice boală şi vă veţi asigura o viitoare existenţă luminoasă.

18

- De ce crezi că sunt atâţia oameni care preferă minciuna şi nu adevărul?

- Parveniţii niciodată nu au operat cu adevărul, aşa cum se face mult mai repede şi uşor rău în loc de bine, tot aşa minciuna a adus foloase mai mari şi imediat decât adevărul.

De fapt minciuna nu se referă numai la vorbire. Se poate minţi şi prin acţiune, dacă această acţiune îl înşeală pe altul; de exemplu, promiteţi cuiva că îi rezolvaţi o situaţie (casă, serviciu, examen etc), îl faceţi să creadă că aţi intervenit, dar de fapt nu aveţi nici o putere şi nici nu aveţi de gând să-l rezolvaţi. Dacă norocul i-a surâs, vă arogaţi dreptul reuşitei, dacă nu, vă cereţi scuze.

Zilnic va trebui să vă analizaţi comportamentul etic, ce aţi făcut bine, ce aţi făcut rău, câte neadevăruri aţi patronat, pentru că şi astea sunt greşeli de neiertat, vă minţiţi pe voi şi nu trebuie să vă înşelaţi pe voi aşa cum nu trebuie să-i înşelaţi pe alţii.

Omul nu trebuie să facă afirmaţii despre care nu este în totalitate sigur, nu deţine toate datele, pentru că de cele mai multe ori puterea imaginaţiei ajunge să denatureze, să deformeze foarte mult adevărul, deşi aparent nu există această intenţie. Dacă acum, aici apare o ştire, în celălalt capăt de sat, oraş, ţară ajunge mult amplificată, înflorită, pentru că fiecare "răspândac" îşi aduce contribuţia sa personală. Unii, ca să dea un colorit aparte informaţiei, iar alţii pentru a-şi crea o aureolă de oameni atotştiutori, atotcunoscători, buni la toate, superdotaţi.

Adevărul va fi folosit spre binele tuturor şi nu pentru a distruge sau a face vreun rău oamenilor.

Chiar dacă afirmaţi adevărul, dar prin aceasta faceţi rău unei fiinţe, comiteţi o mare greşeală. Este cazul şi aşa-zişilor "binevoitori" care "şoptesc" soţului (ei) despre ce au auzit sau au văzut în legătură cu cealaltă jumătate. Şi tot pe şoptite, "vai, dar te rog să nu spui că ştii de la mine, că îmi faci ceartă în casă", sau "nu pronunţa numele meu pentru că îmi pierd serviciul" etc. Auziţi voi neruşinare, dar la cel la care mergi cu "şopârliţa" nu-i faci ceartă în casă? Evident că da, dar în acest caz scopul este altul, să dezbine, să lovească, să altereze relaţiile dintre cei doi oameni, pentru că, logic, există un interes la mijloc: fie de a-i lua partenerul, fie de

a lovi în unul prin intermediul celuilalt, fie din invidia pentru armonia cuplului (pe care tu "nemernicule" nu o poţi avea), fie din plăcerea sadică de a face rău, şi de a vedea cum se manifestă suferinţa. Acesta este cazul tipic de folosire a adevărului, nu pentru adevăr în bine, ci pentru a face rău celorlalţi.

Deci, chiar dacă cineva spune un adevăr incontestabil, dar o face cu scopul vădit de a răni o altă persoană, atunci este demn de dispreţul nostru al tuturor. Sunt oameni de "calibru mic", sunt "otrepe". Voi, ceilalţi, veţi putea spune adevărul, numai dacă l-aţi trăit în primul rând în propria fiinţă, altfel nu se poate.

Există patru păcate provocate prin vorbire:

- obscenitatea şi injuriile;
- a spune neadevăruri;
- calomnia sau inventarea unor lucruri, idei, fapte;
- ridiculizarea a ceea ce este sacru sau nu pentru alţii.

Când mintea nu mai este orientată negativ în nici o direcţie, ea este imediat umplută de bunătate faţă de toţi. Cel care a învăţat să-şi controleze felul de a vorbi, simţind când trebuie şi când nu trebuie să vorbească, ce trebuie şi ce nu trebuie să vorbească, a obţinut un autocontrol în mare măsură. Când o astfel de persoană vorbeşte, ea va fi ascultată cu respect şi cu atenţie, cuvintele sale vor fi ţinute minte, căci ele vor fi bune şi adevărate.

19

- Poţi să enumeri câteva din sfaturile pe care Valeriu Popa le repeta cu diferite ocazii?

- Da, cred că nu era conferinţă, întrunire sau întâlnire privată, de unde fiecare din cei care l-am cunoscut să nu fi avut ceva de învăţat, de notat şi de transmis mai departe. Ca să reuşim să adunăm toate sfaturile bune, toate cuvintele frumoase, toate reflecţiile sale cu statut de adevăr, ar trebui ca toţi oamenii care l-au cunoscut şi ascultat să aştearnă pe hârtie, sau să imprime pe bandă, tot ce au primit, ca să putem să constituim o adevărată bancă de date.

Spre regretul meu acest lucru nu este posibil, deoarece:

- mulți nu se mai află printre noi, și nu mai are cine să ne furnizeze datele;
- mulți nu vor avea cunoștință de demersurile noastre (spun noastre, referindu-mă la cei care acum conduc Fundația);
- mulți nu vor să pună la dispoziție toate mărturiile pe care le au (înscrisuri, casete audio, casete video, pliante, fotografii, documente, broșuri etc).

De aceea noi, cei care am pornit pe acest drum al omeniei, și care am beneficiat de învățăturile lui Valeriu Popa - începând cu anul 1998 - (prin mine), și vom mai beneficia încă, vom încerca să ne constituim o documentație proprie, o cazuistică proprie, mărturii recente, care, indiferent de conjuncturile ce se vor ivi, ele vor rămâne în veci la dispoziția oamenilor, și nu va constitui un bun privat al nimănui.

Mă văd nevoit să aduc acest aspect în atenția voastră, deoarece, de mai bine de un an de zile de când a luat ființă Fundația Umanitară *"SĂNĂTATE PRIN GÂNDIRE ȘI ALIMENTAȚIE" - IN MEMORIAM ING. VALERIU POPA*, nimeni, dar absolut nimeni, nu a venit sau nu a anunțat că dorește să doneze Fundației o carte, o broșură, un document, o casetă, o fotografie, care să fi avut vreo legătură cu Valeriu Popa, să-i putem face cunoscute calitățile și altora care nu au auzit de el, sau nu au putut să-l cunoască, atunci când mai era printre noi.

Într-o zi, o pacientă de suflet (doamna D.P.) mi-a povestit ca a cumpărat șase casete audio, pentru a face copii după un număr de casete cu Valeriu Popa. Și a fost refuzată cu brutalitate. Nu vă necăjiți oameni buni, eu sunt convins că tot ce a avut vreodată legătură cu Valeriu Popa, va intra în patrimoniul Fundației și evident al Statului Român. Mereu se va vorbi de meritul lui Valeriu Popa și nu al lui Petre Anca, pentru că tot ce știe Petre Anca, a primit de la Valeriu Popa. Eu nu fac decât să-i păstrez vie memoria, să-i duc munca mai departe, să-i fac pe oameni să înțeleagă bine că Valeriu Popa este lângă noi.

Dacă nu ar fi existat Valeriu Popa nu ar fi existat nici Petre Anca.

Până una alta să vă răspund scurt la întrebare, făcând precizări acolo unde ideea aparține în exclusivitate lui Valeriu Popa și unde ea este asociată.

"__Viața__, este cea mai dură școală a acestei planete. Prin ea trec toate forțele emanate de la Natură, Divinitate. Diferența dintre școala primară, liceu, facultate etc. și școala vieții constă în faptul că în cadrul primelor examenele se mai pot lua încă prin milă, pile, forță, bani, pe când la școala vieții, numai prin suferință.

__Sănătatea__ este cea mai perfectă meserie, deoarece corpul uman este cea mai perfectă mașină a acestei planete. Or, o mașină atât de completă și complexă, cine o poate conduce mai bine decât un meseriaș desăvârșit în domeniul sănătății, pe cale naturistă? De unde putem noi învăța această meserie? Singura șansă este Natura.

__Boala__ este o manifestare determinată de dereglarea sub limita de toleranță a fizicului sau psihicului.

__Moartea__ este un efect al dezechilibrării peste limita de toleranță a organismului, dezechilibru pe care corpul uman nu-l mai poate suporta, având loc în consecință disocierea celor două componente ale sale, fizicul și psihicul, cel din urma plecând în alte dimensiuni, în alte sfere de existență. Cum fiecare dintre noi este muritor, ar fi bine să înțelegem cu toții ce este moartea, cum are loc acest proces fiziologic și ce se întâmplă în conștiința omului după aceea. Astfel, pentru că omul are frică numai de ce nu cunoaște, nimănui nu i-ar mai fi teamă de moarte".

"Nimic din ce omul gândește, simte, grăiește și făptuiește nu se pierde ci rămâne, înscris în Memoria Universală".

"Cei care au o încărcătură karmică negativă mare din viețile precedente, nu pot fi ajutați nici de mine nici de alți vindecători, nici măcar de Divinitate, pentru că Dumnezeu nu intervine în legea karmei, care este legea echilibrului, legea armoniei universale. Ceea ce ai făcut, aceea vei suferi".

Idei care se aseamănă cu cele ale lui Lazarev.

"De la început și până la sfârșit, boala nu reprezintă decât medicamentul sufletului".

"Fiecare om ar trebui să știe că atunci când trupul se pregătește pentru moarte, trebuie să se gândească la suflet".

"Lucrul cel mai important pentru om și pentru medic: Cancerul este o boală a sufletului și nu a trupului, deci trebuie vindecat sufletul".

Valeriu Popa

"Factori incriminați în producerea bolilor:

- *stresul;*
- *respirația incorectă și în mediu viciat;*
- *alimentația nerațională;*
- *mese la ore neregulate;*
- *digestie incorectă;*
- *consum excesiv de: cafea, dulciuri, grăsimi animale, afumături, prăjeli, pâine albă, carne, băuturi alcoolice distilate, țigări;*
- *sedentarismul;*
- *somnul de după amiază;*
- *excesul sexual;*
- *nerecuperarea prin odihnă;*
- *dantura incompletă sau deteriorată;*
- *constipația cronică;*
- *lipsa de curățenie corporală;*
- *emiterea de gânduri negative;*
- *angajarea în munci neadecvate;*
- *excesul de medicamente;*
- *automedicamentația fără recomandări;*
- *munca și conviețuirea cu persoane care nu te agreează și pe care nu le agreezi, etc.*

Valeriu Popa și Petre Anca

Pentru a constitui un fond documentar - imagistic și scriptic - care să rămână în arhiva Fundației, disponibil oricând pentru oameni (bolnavi, sănătoși, medici, cercetători, terapeuți etc.), vă recomand vouă celor aflați în suferință, să povestiți viața voastră, imortalizându-vă pe o casetă video și care să fie însoțită de o documentație scrisă (anexa la casetă).

În principiu, cele două documente să cuprindă:

- Cine ești:
    - numele;
    - prenumele;
    - ziua, luna și anul nașterii;
    - locul nașterii;
    - domiciliul și numărul de telefon;
    - profesia;
- Când, cine și cum ți s-a descoperit boala, pe ce bază (analize, investigații aparatură, intuiție etc.)
- Ce conduită (tratament) ai urmat;
- Care crezi că sunt cauzele îmbolnăvirii tale;
- De ce ai ales altă alternativă;
- Când și cum l-ai cunoscut pe Petre Anca;
- Cum a decurs prima întrevedere cu acesta;
- În ce a constat conduita ta ulterioară;
- Ce rezultate ai obținut;
- Ce recomandări, sfaturi umane ai de făcut semenilor tăi;

- Cu durere aproape organică trebuie să spun că nici măcar cei apropiați mie (membrii clubului „Nemuritorii" îmi sunt mai dragi și mai apropiați chiar decât rudele mele), nu s-au conformat acestei doleanțe.

Și când mă gândesc la vremurile din urmă, atunci când Valeriu Popa ne cerea ceva și de acest gen, nu ne permiteam să revenim la următorul regim fără datoria înfăptuită.

Ei, la mine este altceva, am o altă vârstă, alt ten, altă înălțime, alt charism, alt mod de adresare interuman etc., și de ce nu, pot fi și ignorat. V-am mai spus, pot fi mereu terapeut dar niciodată OM, pentru mare parte a semenilor mei (chiar a celor apropiați).

Și cât am investit în „nemuritorii mei"!

- Petre, ai o evidență clară a celor care și-au rezolvat problemele de sănătate?

- Atât timp cât în comportamentul etic, oamenii nu sunt corecți, o asemenea evidență nu poate exista.

- Adică?

- Oamenii, după ce și-au văzut "sacii în căruță", uită și să mai mulțumească, dar să anunțe că nu mai au probleme și nu mai vin la consultație! Sau, rudele celui decedat mă anunță: "mulțumim pentru ajutor,

dar organismul lui nu a mai rezistat", "mulțumim pentru că l-ai ajutat să moară mai repede" , "a murit, să știi că te împușc, fir-ai al dracului", și câte și mai câte.

Important este să se anunțe într-un fel pentru a actualiza evidența pe calculator. Din cauza acestui "ten" cu care sunt dotați unii oameni, nici Valeriu Popa nu a putut avea o evidență clară a cazurilor rezolvate, a tuturor acelora care au primit sfaturile sale.

Numai atunci când va fi un program național și primăriile vor fi obligate să transmită decesele la un „centru", de unde vin ceilalți – spitale, sanatorii, terapeuți, cabinete de orice fel etc. – ne putem actualiza datele de baz, statistica.

20

- Te lăudai odată că ai un test de longevitate, este adevărat?

- Da, am acest test, dar nu este al meu, este preluat din învățătura yoghină și pe ici pe colo îmbunătățit și fiind pentru oameni, deci un bun al tuturor, vi-l împărtășesc și vouă. Testul vă dă numai o idee despre câți ani vă puteți aștepta să trăiți ca urmare a stilului de viață pe care îl adoptați în mod curent. În timp ce numărul rezultat va fi o aproximare a vârstei până la care vă puteți aștepta să trăiți, sunt totuși multe variabile ce acționează în vârsta voastră, pe care acest test nu le poate lua în considerare și nu trebuie interpretat ca ceva "tabu" asupra duratei vieții.

Factorii care determină în test punctajul aflat în corelație cu lungimea probabilă a vieții voastre, vă pot ajuta să vă prelungiți viața arătându-vă care aspecte din comportarea voastră vă ajută și care, din contră, sunt dăunătoare. Evident că testul în sine reprezintă o metodă sinteză, ce vă poate permite să vă modificați destinul, cu alte cuvinte să trăiți o viață mai lungă și mai fericită.

În tabelul de mai jos vă căutați vârsta și găsiți corespondența pentru longevitatea corespunzătoare sexului vostru. De exemplu, dacă sunteți un bărbat de 49 de ani, numărul corespunzător longevității este 74,00 , număr pe care îl încercuiți.

VÂRSTA	BĂRBAȚI	FEMEI	VÂRSTA	BĂRBAȚI	FEMEI	VÂRSTA	BĂRBAȚI	FEMEI
-	:	-	41	72,9	79,2	62	77,5	82,3
21	71,1	78,3	42	73,0	79,3	63	77,9	82,5
22	71,2	78,3	43	73,1	79,3	64	78,3	82,8
23	71,3	78,4	44	73,2	79,3	65	78,7	83,0
24	71,4	78,4	45	73,4	79,5	66	79,1	83,3
25	71,5	78,4	46	73,5	79,6	67	79,6	83,6
26	71,6	78,5	47	73,7	79,7	68	80,0	83,8
27	71,7	78,5	48	73,9	79,8	69	80,5	84,1
28	71,8	78,5	49	74,0	80,0	70	80,9	84,4
29	71,8	78,6	50	74,2	80,1	71	81,4	84,7
30	71,9	78,6	51	74,4	80,2	72	81,9	85,1
31	72,0	78,6	52	74,6	80,4	73	82,5	85,4
32	72,1	78,7	53	74,9	80,5	74	83,0	85,8
33	72,2	78,7	54	75,1	80,7	75	83,6	86,2
34	72,2	78,8	55	75,4	80,8	76	84,2	86,7
35	72,3	78,8	56	75,6	81,0	77	84,8	87,1
36	72,4	78,9	57	75,9	81,2			
37	72,5	78,9	58	76,2	81,4			
38	72,6	79,0	59	76,5	81,6			
39	72,7	79,0	60	76,8	81,8			
40	72,8	79,1	61	77,2	82,0			

Punctajul la testul de mai jos vă va arăta câți ani puteți să adăugați sau să scădeți din numărul ce reprezintă aproximativ câți ani vă puteți aștepta să trăiți. Puneți numărul corespunzător răspunsului vostru în coloana "+" sau "-" în dreptul fiecărei întrebări.

Dacă întrebarea nu se aplică la voi, lăsați liberă coloana respectivă, sau treceți "0" (zero) puncte.

Nr. crt.	Întrebare	+	-
1.	Dacă ești mult mai gras sau mult mai slab decât greutatea normală și dacă acest lucru te deranjează, pune 3 în coloana "-";		
2.	Dacă ții o zi post total săptămânal, pune 1 în coloana "+";		
3.	Dacă urmezi periodic un regim sau o cură pe bază de sucuri de legume și fructe sau produse din categoria fructe, legume, cereale, pune 2 în coloana "+";		
4.	Dacă cel puțin o dată pe săptămână faci o clismă, pune 2 în coloana "+";		
5.	Dacă urmezi cu regularitate un regim bazat pe produse naturale - crudități - pune 4 în coloana "+";		
6.	Dacă ești o ființă cu aspirații spirituale și trăiești o sinceră mulțumire, atunci când îi ajuți dezinteresat pe alții, pune 2 în coloana "+";		
7.	Dacă consideri că în viață scopul principal este să obții avantaje personale, indiferent de consecința lor asupra celor din jur, pune 2 în coloana "-";		
8.	Dacă sari peste mese sau înghiți mâncarea fără să o mesteci suficient, pune 2 în coloana "-";		
9.	Pune 1 în coloana "-" pentru fiecare din următoarele alimente mâncate în mod curent: grăsimi animale, produse conservate, zahăr;		

10.	Dacă mănânci cel puțin o masă pe zi, cu alimente ce conțin complexul de vitamine B (iaurt, drojdie de bere, grâu încolțit, melasă) sau polen, pune 4 în coloana "+";		
11.	Dacă consumi zilnic fructe și legume proaspete sau sucuri din fructe și legume, pune 2 în coloana "+";		
12.	Dacă nu mănânci alimente cu un bogat conținut în fibre vegetale, în fiecare zi, pune 1 în coloana "-";		
13.	Dacă ești un băutor moderat de alcool (1-3 pahare de vin pe zi sau 1-3 păhărele de băuturi spirtoase în majoritatea zilelor), pune 1 în coloana "-"; pentru fiecare 2 pahare de vin sau băutură spirtoasă, peste acestea, pune 2 în coloana "-" în locul lui 1;		
14.	Dacă nu bei deloc băuturi alcoolice, pune 1 în coloana "+";		
15.	Dacă bei, chiar moderat, și te urci la volanul mașinii tale, pune 1 în coloana "-";		
16.	Dacă dormi mai puțin de 5 ore și mai mult de 9 ore frecvent, pune 2 în coloana "-"; dacă dormi mai mult de 9 ore zilnic, pune 4 în coloana "-";		
17.	Dacă fumezi mai mult de două pachete de țigări obișnuite pe zi, pune 8 în coloana "-", între 1 și 2 pachete pe zi, pune 6 în coloana "-", între o jumătate de pachet și un pachet pe zi, pune 3 în coloana "-", mai puțin de o jumătate de pachet, pune 2 în coloana "-";		
18.	Dacă nu fumezi, dar trăiești sau muncești cu cel puțin un fumător, pune 1 în coloana "-";		
19.	Dacă faci exerciții fizice, pentru o jumătate de oră sau mai mult, de cel puțin 3 ori pe săptămână + (jogging, înot, tenis, dans etc.), pune 2 în coloană;		
20.	Dacă practici zilnic respirația yoga, pune 7 în coloana "+";		
21.	Dacă ești fizic activ, în afara muncii pe care o depui (mergi pe jos cel puțin o oră pe zi), pune 1 în coloana "+";		
22.	Dacă ești complet sedentar, chiar și în cadrul muncii de la serviciu și nu practici nici un fel de exercițiu sau activitate fizică, pune 2 în coloana "-";		

23.	Dacă duci o viaţă mentală agitată (ai un număr mare de preocupări), pune 1 în coloana "-" (nu se include privitul la televizor);		
24.	Dacă eşti practicant al sporturilor riscante (paraşutism, curse auto, curse de motociclete, box, lupte, rugby), pune 2 în coloana "-";		
25.	Dacă eşti deseori deprimat, lipsit de încredere în viaţă sau plictisit, pune 2 în coloana "-";		
26.	Dacă nu-ţi place activitatea pe care o faci zilnic la serviciu, pune 2 în coloana "-";		
27.	Dacă eşti profund fericit şi mulţumit cu viaţa ta, pune 4 în coloana "+";		
28.	Dacă eşti des tensionat, stresat, îngrijorat, vinovat, pune 2 în coloana "-";		
29.	Dacă eşti frecvent în situaţii stresante, în afara serviciului, pune 1 în coloana "-";		
30.	Dacă eşti calm aproape mereu şi orice lucru ţi se pare uşor, pune 2 în coloana "+";		
31.	Dacă eşti agresiv, excesiv de ambiţios, irascibil sau răzbunător, pune 2 în coloana "-";		
32.	Dacă viitorul, în mintea ta, este foarte nesigur, pune 2 în coloana "-";		
33.	Dacă profesiunea ta cere un înalt grad de responsabilitate şi atenţie la detalii (director, medic, pilot, farmacist, pirotehnist, artificier, tehnician stomatolog etc.), pune 1 în coloana "-";		
34.	Dacă munca ta presupune activităţi fizice obositoare (construcţii, miner, fermier, muncă grea în casă, baby-sitter), pune 2 în coloana "-";		
35.	Dacă munca ta nu te solicită absolut deloc, pune 1 în coloana "-";		
36.	Dacă ai un venit foarte mare sau foarte mic în comparaţie cu media, pune 2 în coloana "-";		
37.	Dacă îţi place munca ta, pune 1 în coloana "+";		
38.	Dacă lucrezi într-un mediu poluant (mină, şantier de construcţii, carieră, uzină chimică, fabrică acumulatori) sau locuieşti în apropierea unei străzi aglomerate pune 2 în coloana "-";		

39.	Dacă eşti absolvent al unei facultăţi, pune 1 în coloana "+"; dacă ai o diplomă de absolvire a unei facultăţi de artă, medicină, filologie saù altă disciplină umanistă, pune 2 în coloana "+"; dacă ai absolvit numai liceul nu pune nimic; dacă nu ai absolvit liceul pune 1 în coloana "-";		
40.	Pentru fiecare bunic sau părinte care a trăit până la 77 de ani şi peste, pune 2 în coloana "+"; în plus dacă ambii părinţi au trecut de 77 de ani, pune 1 în coloana "+";		
41.	Pentru fiecare bunic sau părinte care a murit de infarct sau sincopă înainte de 49 de ani, pune 2 în coloana "-"; pentru fiecare dintre aceştia care au avut infarctul sau sincopa între 50 şi 63 de ani, pune 1 în coloana "-";		
42.	Dacă ai fraţi sau surori care au murit de infarct sau sincopă înainte de 49 de ani, pune 2 în coloana "-"; dacă vreunul a murit între 50 şi 63 de ani, pune 1 în coloana "-";		
43.	Pentru fiecare caz de diabet, dereglări ale tiroidei sau cancer, printre părinţi sau bunici, pune 2 în coloana "-";		
44.	Dacă tensiunea ta este 140/95 mmHg, pune 2 în coloana "-", 150/100 mmHg, pune 4 în coloana "-", (normal este 120/75 mmHg);		
45.	Dacă nivelul colesterolului în sânge este 200 sau mai mare, pune 1 în coloana "-";		
46.	Dacă nu-ţi ştii nivelul colesterolului din sânge şi ai peste 28 de ani, pune 1 în coloana "-";		
47.	Dacă foloseşti medicamente cu efecte serioase cunoscute (hormoni, corticosteroizi, pentru slăbit, neuroleptice) în perioade prelungite, pune 2 în coloana "-" pentru fiecare dintre ele;		
48.	Dacă iei frecvent medicamente pentru somn sau calmante, pune 2 în coloana "-";		
49.	Dacă ţii casa aerisită, curată şi dacă este luminată natural, mult timp din zi, pune 1 în coloana "+";		
50.	Dacă cineva apropiat din familia ta a murit violent din cauza unei boli, pune 1 în coloana "-";		
51.	Dacă ai suferit răni grave sau dacă ai scăpat ca prin minune din accidente grave, de două sau mai multe ori, în ultimii 7 ani, pune 3 în coloana "-";		

52.	Dacă ai suferit operaţii chirurgicale, pune 2 în coloana "-";		
53.	Dacă te-ai gândit la sinucidere în ultimii trei ani, pune 2 în coloana "-";		
54.	Dacă trăieşti cu cineva şi eşti nefericit pune 4 în coloana "-";		
55.	Dacă trăieşti singur(ă), dar ai un animal, pune 1 în coloana "-";		
56.	Dacă trăieşti complet singur(ă), pune 1 în coloana "-"; pune încă un 1 în coloana "-" pentru fiecare 7 ani în care ai trăit singur(ă) începând cu vârsta de 21 de ani;		
57.	Dacă priveşti actul sexual ca fiind păcat, pune 3 în coloana "-";		
58.	Dacă nu ai avut nici un contact sexual, şi ai peste 21 de ani, pune câte 2 puncte în coloana "-", pentru fiecare trei ani peste 21 de ani;		
59.	Dacă ai o viaţă sexuală armonizată, normală, pune 1 în coloana "+"; dacă stăpâneşti continenţa sexuală, pune 5 în coloana "+";		
60.	Dacă eşti şomer, pensionat sau plănuieşti să te retragi în decurs de un an, pune 1 în coloana "+";		
61.	Dacă nu ai emis sau nu emiţi niciodată gânduri negative faţă de semenii tăi, pune 1 în coloana "+";		
62.	Dacă eşti stăpânit(ă) de sentimentul geloziei, chiar dacă nu-l manifeşti fătiş, pune 2 în coloana "-";		
63.	Dacă ai citit această carte cu intenţia de a aplica şi a-ţi îmbunătăţi speranţa de viaţă, pune 1 în coloana "+";		

După ce ai terminat testul adună toate numerele din coloana "+" la numărul pe care l-ai încercuit la începutul testului. Apoi scade toate numerele din coloana "-" pentru a obţine rezultatul. Acest număr final este speranţa ta de viaţă.

Dacă acest număr final depăşeşte numărul încercuit de tine, cu 7 sau mai mulţi ani, ai şanse să trăieşti o viaţă mai lungă decât media. De altfel, cu trecerea timpului, şansele se măresc;

Dacă rezultatul final este exact acelaşi sau puţin mai mare decât cel încercuit, eşti pe drumul cel bun, dar la început, şi ar trebui să continui perfecţionarea.

Dacă numărul final este între 1 şi 7 ani sub numărul iniţial din cerc, eşti angajat în activităţi mai puţin sănătoase şi ar trebui să dedici mai mult timp pentru schimbarea factorilor care ţi-au dat cele mai multe puncte în coloana cu semnul "-";

Dacă te vei strădui să-ţi modifici comportamentul - în gândire şi acţiune - vei putea adăuga câţiva ani în plus.

Dacă longevitatea rezultă între 8 şi 14 ani sub cea iniţială, ai probleme.

Dacă nu acţionezi imediat pentru a-ţi îmbunătăţi stilul de viaţă, în zonele unde vei putea, zilele tale sunt "numărate". Reia întrebările insistând asupra rezultatelor din coloana "-", şi acţionează energic pentru a obţine un punctaj mai mare în coloana "+".

Dacă testul indică faptul că speranţa ta de viaţă este între 14 şi 20 de ani sub numărul original (încercuit), este imperios necesar să renunţi la modul actual de viaţă.

Dacă înregistrezi 21 de ani sau mai mult sub numărul iniţial, sau dacă numărul final este sub vârsta ta actuală, ar fi trebuit să fi murit cu câţiva ani înainte şi deci se poate spune că trăieşti pe timp de "împrumut". Probabil că cineva "acolo sus" te iubeşte, altfel nu ai fi ajuns aici, şi faptul că ai realizat un punctaj atât de slab, constituie miracolul că mai trăieşti printre noi.

Întrebarea numărul unu, vizează greutatea corporală ideală. Vă propun o metoda de calcul a greutății ideale (metoda LORENTZ):

$$Gt = I - 100 - \frac{(I-150)}{4}$$ - pentru bărbați;

$$Gt = I - 100 - \frac{(I-150)}{2}$$ - pentru femei;

unde:

Gt = greutatea ideală (teoretică);
I = înălțimea, în centimetri;

Exemplu:

1. Bărbat:
$I = 180$ cm;
$$Gt = 180 - 100 - \frac{(180-150)}{4} = 80 - \frac{30}{4} = 80 - 7.5 = 72.5 \text{ kg}$$

2. Femeie:
$I = 165$ cm;
$$Gt = 165 - 100 - \frac{(165-150)}{2} = 65 - \frac{15}{2} = 65 - 7.5 = 57.5 \text{ kg}$$

Notă:

* 10% în plus sau în minus peste aceste valori nu intră în domeniul patologicului;

* excesul în greutate este luat în considerație, la o depășire a greutății ideale mai mari sau egale cu 20%;

* calculul excesului ponderal în procente se face cu formula:

$$\frac{(Ga - Gt) \times 100}{Gt}$$ unde: Ga = greutatea actuală;

-Poți să ne descrii câteva proceduri valabile pentru diferite afecțiuni, și care pot fi practicate de oricine, măcar din punct de vedere profilactic?

-Da, mă voi referi la câteva genuri de afecțiuni și modul cum se pot ele rezolva, afecțiuni care nu întotdeauna necesită o testare energetică.

1. PĂR

· *Alopecie* - se tamponează zona afectată cu oțet de mere, de șapte ori, de dimineața până seara;

· *Mătreață*, creșterea părului:

- se masează pielea capului cu ulei de ricin, de două ori pe săptămână (seara); a doua zi dimineața se spală capul cu săpun de glicerină și se clătește cu oțet de mere cu apă;
- se spală capul cu infuzie concentrată de mușețel;
- se fricționează pielea capului cu rom (trei părți) și ulei de ricin (o parte);
- zilnic se fricționează pielea capului cu tinctură de urzică;
- de două ori pe săptămână se clătește părul cu infuzie concentrată de urzică;
- dimineața și seara se masează pielea capului cu buricul degetelor de la mâini, fie începând de deasupra urechilor și mergând către creștet, fie pornind de la frunte și ajungând la ceafă;
- dacă nu este neapărată nevoie nu vă acoperiți capul cu batic, pălărie, șapcă sau căciulă;

Zilnic se perie părul - cu o perie, și nu cu pieptene - în toate direcțiile, cel puțin trei minute (cel mai bine după masaj).

- regim alimentar în exclusivitate cu: pâine de secară, fructe dulci, salate de legume proaspete la care se adaugă: urzică, leurdă, păpădie, mentă, tarhon, măcriș, untișor;
- se consumă 3 nuci pe zi.

2. OCHI

· Pentru *orice fel de afecțiune*, se recomandă baia de ochi, așa cum este descrisă în prospectul de la cabinet, la care se folosește numai apa distilată, sau, dacă aveți o apă de fântână, izvor, apă curgătoare; cu ochii deschiși, aruncați apa cu palmele în ochi, fără să-i închideți. Repetați exercițiul de șapte ori.

· *Conjunctivită, ochi înroșiți*: se spală ochii cu apă călduță în care ați pus câteva picături de apă de anason;

· *Gene mai lungi și dese*: de trei ori pe săptămână, seara, ungeți genele cu ulei de ricin;

· Pentru celelalte afecțiuni - glaucom, cataractă - sunt de mare ajutor, exercițiile pentru ochi (se găsesc la cabinet), și picături în ochi cu: urina proprie, zeamă de lămâie, ceai silur, salvie etc.

3. URECHI

Indiferent că există sau nu vreo afecțiune la acest organ, fiecare dintre voi trebuie să-și facă o obișnuință de a-și masa urechile astfel: cu degetul arătător la interior, cu degetul mare la exterior, se începe masajul ușor, de la vârful urechii către lob, de așa natură încât să nu se omită nici o porțiune din pavilionul urechii, iar când ați ajuns la lob îl ciupiți ușor. Trei minute pe zi sunt mai mult decât salutare.

· Pentru afecțiunile *urechii* sunt benefice picăturile cu: ulei de măsline, ulei de porumb, ulei de usturoi, tinctură de gălbenele, de leurdă, bitter suedez, urin proprie,etc.

4. NAS

Cel mai bine ar fi ca atunci când vă curge nasul, să nu-l suflați, ci să trageți în gură și să scuipați. Pentru că așa ceva nu este posibil decât în intimitate, în celelalte situații suflați pe rând câte o nară și numai în batistuțe de hârtie (sau hârtie igienică). Sunt bune și batistele de pânză sau alt material cu condiția ca după folosire să le aruncați.

· Pentru afecțiuni ale *nasului și ale sinusurilor*, procedați astfel:

Seara puneți într-un litru de apă (distilată, fântână, izvor), o linguriță cu vârf de sare de mare (grunjoasă) și lăsați-l la temperatura camerei de seara până dimineața. Dimineața, după ce ați făcut terapia cu ulei și v-ați masat dinții și gingiile (după procedura descrisă la întrebarea 6), agitați bine sticla și curățați nasul cu soluția preparată. Puneți în podul palmei apa sărată, astupați cu arătătorul o nară, și pe cealaltă nară trageți soluția. Apa nu este obligatoriu să ajungă în gură, dar dacă ajunge, se scuipă. Repetați de câte șapte ori pentru fiecare nară, în primele șapte luni, și de câte trei ori toată viața. Veți păstra în acest mod mucoasa nazală curată și umedă, altfel vă veți expune mereu răcelilor. Este secretul pentru care animalele răcesc foarte rar, ele în permanență își umezesc cu limba nasul, atât vârful, cât și nările. Omul răcește atunci când nările sale sunt uscate, fenomen care duce și la proliferarea vegetațiilor nazale.

De câte ori aveți posibilitatea mestecați fagure de miere sau căpăcelele de la fagure.

5. GURA

· Dacă vreți o dantură albă, sănătoasă, și o cavitate bucală care să vă garanteze sănătatea întregului organism, procedați astfel:

- zilnic apelați la terapia cu ulei (descrisă la capitolul BG);
- mestecați, de câte ori aveți posibilitatea, frunze de nalbă;
- clătiți gura cu urina proprie.
- cite_te cu atencie întrebarea nr.6 referitoare la dantur.

6. GÂTUL

· Pentru afecțiuni ale *amigdalelor, tiroidei, laringelui*, puteți proceda astfel:

- masaj al gâtului cu degetele de la ambele mâini, de la baza gâtului (și de la a șaptea vertebră cervicală), către baza craniului (vertebra unu cervicală).

Timp de realizare = trei sau șapte minute pe zi.

- comprese gât cu: frunze de varză, bitter suedez, apă caldă+oțet, argilă, nisip, urină proprie, foi de ceapă coaptă;

- gargară adâncă cu:
  - nalbă;
  - drăgaică (sânziene);
  - urină proprie;
  - apă+oțet de mere;
  - apă+tinctură de propolis;
  - etc.

· Pentru afecțiuni ale *tiroidei*, afecțiuni care se manifestă la aproape 90% din oameni, fiecare trebuie să aveți în casă o soluție de iod compusă din: 100 ml apă distilată, 7% iod și 14% iodură de potasiu și care, funcție de vârstă, sex, greutate, stadiul afecțiunii, structura câmpului energetic, zona climatică, o veți folosi după indicațiile mele.

· Pentru *dureri în gât*: se face gargară cu 250 ml apă + 1 linguriță oțet de mere (câte o gură din 63 minute în 63 minute după care se înghite).

7. PLĂMÂNI

· Pentru *toate afecțiunile* plămânului (mai puțin cancer), apelați la:

- exercițiile de respirație așa cum au fost ele descrise la întrebarea 6;
- mestecați de șapte ori pe zi câte 1 cm cub de fagure de miere, timp de 14 minute, după care aruncați cocoloșul de ceară;
- respirația să fie numai nazală, iar iarna nu vă acoperiți nasul (vă puteți proteja numai gura);
- camera în care dormiți să fie bine aerisită, iar temperatura să nu depășească 21 grade Celsius.

8.INIMA

· Pentru *orice afecțiune*:
- exerciții de respirație cu ritm de 3 secunde;
- 70 ml vin roșu curat la masa principală a zilei;
- 250 ml apă + 2 linguriţe oțet de mere + șapte picături tinctură de gălbenele.

În plus pentru:

· *hipertensiune*: se bea ceai de traista ciobanului.

INTERZIS: tutun, alcool, sare, zahăr, ouă, carne, brânză, lapte dulce, mazăre, fasole, nuci, migdale, făină de grâu, sucuri sintetice.

· *hipotensiune*: se bea ceai de rozmarin.

9. FICAT ȘI ÎN GENERAL ORGANELE DIN CAVITATEA ABDOMINALĂ

- Comprese calde (cele cunoscute);
- Masaj, fie pe uscat, fie cu uleiuri sau alifii, dar numai în sensul acelor de ceasornic și care trebuie obligatoriu să cuprindă zona hepatică, zona splenică, zona colonului descendent, zona pelviană și zona colonului ascendent;
- Dimineața să se bea fie o cană cu suc de mere, fie o cană cu suc de cartofi;

Renunțați la mestecatul gumei și la factorii emoționali: mânie, teamă, spaimă, furie, nemulțumire, stres, supărare, răutate, ranchiună, orgoliu, cupiditate, ambiție, invidie, ură, gelozie, minciună, vinovăție, mustrări de conștiință, care favorizează producerea de toxine și implicit generează apariția gazelor, insomnii, disconfort psihic, constipație, dereglări metabolice, migrene, cancer, leucemie, artrită, diabet, psoriazis, reumatism etc.

10. RINICHI

Zilnic se aduc în organism doi la trei litri de lichide (ceaiuri, apă, supe, sucuri);

Cel puțin o dată la fiecare trei zile să faceți o baie de șezut (descris la capitolul BG);

Urinați atunci când vă vine, nu stați până vă scăpați pe voi;

Bărbați, dacă vreți să nu aveți probleme cu prostata, urinați din poziția pe vine, așa cum procedează femeile.

11. ANUS

Condiţia de bază pentru a avea un anus sănătos, este să preveniţi constipaţia;

După fiecare scaun, spălaţi-vă bine cu apă rece (nu folosiţi hârtie igienică sau alte materiale);

Pe buricul degetului arătător puneţi două, trei picături de ulei de ricin şi ungeţi hemoroizii, după care "uşor" îi introduceţi (împingeţi) înapoi în anus; abia acum vă ştergeţi cu un prosop moale şi vă luaţi un chilot curat;

Să nu treacă nici o zi fără să faceţi exerciţii pentru anus (cel puţin şapte minute, pe tot parcursul zilei), de contractare şi relaxare sfincteriană; luaţi exemplul calului (ca de altfel al tuturor animalelor), care după ce elimină materiile fecale, contractă şi relaxează sfincterul anal de trei la cinci ori;

12. PICIOARE

- Fie că sunteţi răciţi, vă ard picioarele, vă dor de atâta mers sau de stat în picioare:
  - făceţi o baie fierbinte, apă cu sare şi eventual cenuşă de lemn, la picioare şi beţi un ceai de cimbrişor (tot fierbinte) cu multă lămâie;
  - masaţi laba piciorului cel puţin şapte minute astfel: se fricţionează degetele, începând de la degetul mic, apoi faţa labei, iar laba propriu-zisă de la călcâi spre degete, moment în care veţi întâlni puncte sau zone jenante (dureroase);
  - urmează apoi un acupresing, când cu buricul degetului mare se presează fiecare centimetru pătrat din laba piciorului, moment în care veţi întâlni aceleaşi zone dureroase, sau altele;
  - către finalul masajului, se insistă numai pe aceste zone dureroase;
  - un masaj executat corect face ca după 45 de zile să nu mai existe nici un punct dureros în talpă;
  - eu recomand masajul la toată laba piciorului şi nu numai pe anumiţi centri reflexogeni;
  - pentru laba piciorului poate fi făcut un automasaj, un masaj făcut de o altă persoană care să lucreze cu dragoste, şi nu gândindu-se ce va face cu banii pe care-i câştigă de pe urma masajului (nu recomand şi nici nu agreez indivizi care percep taxe), sau masajul realizat pe o suprafaţă circulară (făcăleţ, plăcintar, coadă de mătură), şi cu toată greutatea corpului, vârf-călcâi, vârf-călcâi (nu recomand rolele sau roţile dinţate de lemn, cauciuc, plastic);

- Pentru varice:
  - masaţi uşor varicele cu alifie de gălbenele - de trei ori pe zi câte trei minute;
  - tamponaţi varicele cu oţet de mere de trei ori pe zi;
- Pentru bătături:
  - masaţi bătătura cu ulei de ricin - 63 secunde;
- Pentru transpiraţie:
  - băi cu pelin sau salvie, câte 14 minute zilnic;
- Dureri articulaţii:
  - de trei ori pe zi se ia o linguriţă de oţet de mere la 250 ml apă;

13. ORGANE GENITALE

- Pentru prevenirea tuturor bolilor:
  - nu folosiţi sub nici o formă săpunul, ci numai apă rece sau puţin căldută;
  - renunţaţi la masturbare;
  - femeile vor face spălături vaginale, periodic (după şapte ore de la actul sexual - când partenerul este de încredere şi când sperma trebuie păstrată pentru a proteja vaginul - sau după fiecare act sexual când partenerul este ocazional -), prin alternanţă cu:
    * infuzie de nalbă mare (două linguri de plantă la doi litri de apă - infuzie două minute);
    * infuzie de muşeţel;
    * la doi litri de apă se pun trei linguri de iaurt;
    * urină proprie;
  - cel mai sănătos şi sigur anticoncepţional este un tampon de vată îmbibat cu urină proprie şi introdus în vagin înaintea actului sexual;
  - femeile să nu poarte pantaloni lungi indiferent de anotimp.
- Pentru scurgeri vaginale şi alte afecţiuni:
  - băi de şezut cu:
    - nalbă mare;
    - coada calului;

- coada şoricelului;
- se unge vaginul cu miere de albine;
- se bea, pe zi, o cană de apă (250 ml) cu trei linguriţe de oţet de mere şi 14 picături de tinctură de propolis 30% (procedura nu se foloseşte de fetele la care nu a apărut prima menstruaţie).

Femeile care se gândesc obsedant că dacă nu mai au posibilitatea să practice actul sexual, vor face cancer, atunci sigur acestea vor face cancer. Apariţia cancerului uterin sau mamar nu este condiţionată de abstinenţa sexuală.

14. PIELE

· Pentru *dispariţia nevilor (aluniţe):*
- se masează de trei ori pe zi, de câte 21 de ori, cu ulei de ricin;
- se tamponează de două ori pe zi cu suc de rostopască;

· *Erupţiile cutanate (furuncule, acnee)* se tamponează cu urină proprie;

· *Eczemele* se tamponează cu oţet de mere, de şapte ori în 24 de ore;

· *Transpiraţie* - se spală corpul cu apă cu oţet de mere. Într-un bol de sticlă, plastic, lut se pun 500 ml apă şi 50 ml oţet de mere, care se păstrează în camera de dormit; noaptea se spală corpul, fiecare centimetru pătrat de piele, mai puţin părul, operaţiune care nu durează mai mult de 28 de secunde, după care nu se şterge, nu se îmbracă pijama, se înfăşoară în cearceaf, apoi se acoperă cu plapumă; se stă cel puţin trei ore. Cel mai bine este ca operaţiunea să fie făcută între orele 24.00 şi 03.00, după care corpul va sta învelit până dimineaţa.

· Aproape *pentru orice afecţiune* puteţi apela la terapia cu argilă, metodă pe care o veţi practica astfel (apă de argilă):

Se alege o argilă grasă, cernută fin, fără nisip, fără produse medicamentoase şi nefiartă. Există argilă roşie, galbenă, verde, albă.

Cea mai bună, eficientă, este argila din zona în care locuiţi. Dacă nu aveţi argilă în zonă, vă recomand să vă procuraţi argilă verde, are un efect deosebit.

Pentru cei din DOBROGEA, IALOMIŢA, CĂLĂRAŞI, TULCEA, GALAŢI, BRĂILA le recomand **caolinul** de la "ÎNTREPRINDEREA MINIERĂ MEDGIDIA".

A. MOD DE PREGĂTIRE

1. Seara într-un pahar cu 200 ml apă distilată (fântână, izvor) se pune o linguriţă de argilă (1/2 linguriţă pentru copiii sub 14 ani) şi se lasă aşa peste noapte;

2. Se pot prepara mici bucăţi (nucşoare, perişoare) de argilă cu o infuzie aromatică de mentă, rozmarin, pin, cimbrişor, tarhon);

B. MOD DE ÎNTREBUINŢARE

1. A doua zi de dimineaţă se agită bine apa din pahar cu o linguriţă (inox, argint, lemn) şi o beţi astfel:

a) în primele 7 zile: agitând, lăsaţi să se depună firele de argilă şi după 28 de secunde, beţi zeama;

b) următoarele 7 zile: agitând, lăsaţi să se depună firele de argilă şi după 14 secunde, beţi zeama;

c) următoarele 7 zile: după ce aţi agitat bine beţi tot conţinutul din pahar;

După aceste 21 de zile faceţi o pauză de 14 zile şi reluaţi cura.

2. În situaţiile indicate de terapeut, argila, în bucăţi mici, se poate suge.

· Un sistem imunitar bun nu permite instalarea bolii în organism, boală care nu este decât un semnal care vă avertizează că aţi încercat să vă depărtaţi de calea principală trasată de Natură. Ca să aveţi un sistem imunitar bun trebuie să ţineţi cont de următoarele:

- pentru nimic în lume nu vă este îngăduit să depăşiţi greutatea normală a corpului vostru. Fiecare zece kilograme în plus vă scurtează viaţa cu şapte ani şi vă expun de şapte ori mai mult la infarct miocardic şi la accident vascular.

Mâncaţi ca să trăiţi, nu trăiţi ca să mâncaţi!

Luaţi de la viaţă şi altceva decât mâncarea.

- somnul este alimentul vieţii, dormiţi suficient, adică atât cât vă trebuie;

- mişcarea zilnică trebuie efectuată obligatoriu, pentru că o zi fără mişcare vă expune de trei ori mai mult la îmbolnăvire;
- o respiraţie corect executată contribuie în mod substanţial la oxigenarea sângelui şi implicit la menţinerea sănătăţii;
- hrana vie este condiţia de bază pentru ca organismul vostru să fie în armonie cu legile naturii şi să vă bucuraţi de viaţă timp îndelungat;
- un consum zilnic de lichide care să depăşească doi la trei litri, ajută rinichii să filtreze sângele în mod corespunzător;
- renunţarea la alcool, ţigări, cafea, drog;
- în camera unde dormiţi şi lucraţi să aveţi mereu o temperatură constantă (21 grade Celsius);
- evitaţi zonele aglomerate care vă creează indispoziţie, migrene, sufocare, agitaţie etc.;
- apelaţi fără rezerve la toate procedeele de hidroterapie.

Paradoxal, dar în practica mea, printre altele, bune rezultate s-au obţinut :
- pentru afecţiuni ale inimii - cu vin roşu curat;
- pentru afecţiuni genitale la femeie - cu apă foarte rece;
- pentru afecţiuni digestive - de la constipaţie la ulcer şi cancer - cu post total.

22

- Care este atitudinea ta faţă de animalele de casă?

- Înainte de a-mi expune părerea, vă voi reaminti cuvântul lui Iisus: *"Oricine care are grijă de una dintre cele mai mici creaturi, îi dă de mâncare şi de băut după nevoie, acelaşi lucru Mi-l face Mie, iar oricine provoacă intenţionat suferinţa uneia dintre acestea, nu o apără când este tratată cu răutate, va suferi acel rău ca şi cum Mi l-ar fi făcut Mie, pentru că aşa cum faceţi în această viaţă, la fel vi se va face şi vouă în viaţa ce va să vină".*

Niciunde nu vom găsi că Dumnezeu a creat animale "de casă". Fiecare creatură a primit locul său şi are un rol bine definit în relaţia cu alte necuvântătoare şi cu omul. Omul a fost cel care a produs astfel de mutaţii genetice, şi tot el este cel care, prin comportamentul său, a făcut ca animalele să se teamă de el.

Eu, unul, iubesc toate animalele, toate creaturile, dar să rămână acolo unde le-a fost hărăzit locul. De ce să stea în casă cu mine, când pot să le ofer cu generozitate curtea mea sau pădurea, terenul de unde a venit? De ce să nu am aer curat în casă, de ce să văd mereu păr de animal, excremente, mai ales dacă nu ştiu să le educ aşa cum trebuie?

Cu ce este vinovat musafirul meu, spre exemplu, care trebuie să-mi inspire aerul îmbâcsit de mirosul specific al animalului, de ce să adune pe pantalonul sau fusta sa părul de pisică sau căţel (păr care se găseşte din belşug pe fotoliu, scaun, canapea etc), de ce să vadă musafirul că animalul meu îşi face nevoile pe unde îl apucă, sau că el are chef de joacă, şi nu vrea decât cu musafirul meu?

Ştiu că vor exista voci "contra", treaba voastră, dragii mei, dar multe boli vă sunt aduse de aceste creaturi - destul de drăgălaşe, trebuie să recunosc - în mod cu totul şi cu totul gratuit. Oare nu puteţi întreţine un copil sau un bătrân într-un azil? Sunt de acord cu voi că animalul (sau creatura) vă poate satisface în anumite momente deficitul energetic, dar acest lucru îl puteţi face mângâind animalul şi în cuşca sa din curte.

Mulţi dintre voi vă luaţi câte un animal din snobism, pentru a fi deosebiţi faţă de majoritate, din a demonstra că aveţi grijă faţă de animale şi că le iubiţi, că nu oricine poate ieşi la plimbare cu un căţel, spre exemplu, şi mai ales cu unul de rasă. De fapt, pe voi nu vă interesează părerea celorlalţi care sunt majoritari, nici că nu suportă animalul, nici că îi este frică de el, nici că îşi face nevoile pe unde îl apucă - de aceea găsiţi excremente peste tot: trotuar, rădăcina de copac, stradă, gard viu, spaţiu verde, bănci din parc, baza ţâşnitorilor cu apă potabilă, roata maşinii, poarta casei etc. - iar copiii voştri nici nu se mai pot juca fără teama de a se murdări.

Sau dacă ştiţi că periodic primiţi musafiri care stau şi peste noapte, măcar camera acestora să le-o protejaţi, să nu permiteţi animalelor să intre – niciodată -, să nu lase păr sau excremente.

Nu vă înţeleg, cum de puteţi dormi în pat cu animalele, cum de puteţi să staţi nas în bot cu ele, să le inspiraţi aerul, să vă lingă faţa, mâinile, să se urce pe masă, să mănânce cu voi din acelaşi blid, etc.

De ce nu ţineţi cont şi de părerea musafirilor care nu suportă să fie atinşi de animal, sau nu suportă gândul că după ce pleacă, animalul va dormi în patul lor?

De ce pentru voi animalul prețuiește mai mult ca omul? Cunosc oameni care au renunțat să vă mai calce pragul pentru că în permanență animalul era în centrul atenției, el avea întâietate, lui i se permitea totul etc. În fond nu demonstrați decât modul în care concepeți și înțelegeți scara evoluției!

Iar dacă ar fi să luați persoana mea, pentru voi nu este nici o pagubă că nu vă mai calc pragul casei. În toate felurile încerc să mă fac înțeles și degeaba.

În toate situațiile, fără excepție, acolo unde există un animal în casă, toate persoanele (locatare), suferă de cel puțin o afecțiune, afecțiune care vizează în special sistemul nervos, calea respiratorie (inclusiv plămâni) și funcția hepatobiliară. Puteți da cu zeci de sprayuri să acoperiți mirosul de animal sau excrement, degeaba, calea respiratorie suferă, duhoarea este "îmbunătățită", dar nicidecum eliminată. Nimic din ce folosește omul nu este mai sănătos pentru respirație decât aerul curat pe care l-a creat Dumnezeu. Dragostea de animale, de toate creaturile v-o puteți manifesta în multe feluri, nu neapărat de a coabita cu ele.

În concluzie:

- animalul să rămână acolo unde Dumnezeu i-a stabilit locul;
- sunteți minoritari, nu-i obligați pe cei din jurul vostru să vă împărtășească ideile sau să vă suporte "hachițele" creaturilor voastre;
- știu că sunt animale care în sfera loialității sunt cu mult mai sus decât unii oameni, totuși sunteți obligați să respectați ierarhia în Creație;

Și eu am un câine în curte, poate nici mama mea nu mănâncă ce îi aduc, dar casa lui este … cușca.

23

- Ce trebuie să facă cei care în viața lor au agresat energetic pe semenii lor?

- Nimic altceva, decât să retragă urgent gândurile negative, până când acestea vor veni în interiorul lor, să se roage și din acest moment să nu mai emită astfel de gânduri. Abia după ce v-ați retras toate gândurile, puteți spune: *"gata, de astăzi nu voi mai emite nici un gând negativ față de nimeni"*.

Dacă veți hotărî să vă schimbați dar nu v-ați retras gândurile, nu ați făcut nimic, nimic, nimic. Adunați-vă gândurile, depozitați-le în voi, ardeți-le, purificați-vă și înnoiți-vă!

Un gest de mare noblețe este acela de a merge la persoana care v-a făcut cândva rău, și pentru care ați emis gânduri negative ("să n-ai parte de", "să-ți iei lumânări", "nu i-ar mai muri mulți înainte", "s-o mănânce viermii", "să n-ai parte de fericire", "să dea cancerul peste tine", "arde-te-ar focul" etc.), și să-i cereți voi scuze.

"Cum, el m-a lovit, m-a furat, m-a destituit, și tot eu să-i cer scuze?", îmi spuneau cei cu care am purtat asemenea discuții. Da, voi să mergeți, iar dacă respectiva persoană, va realiza că invers ar fi trebuit să aibă curs iertarea, ea va fi cea care vă va spune că a greșit, și că ea trebuie să-și ceară iertare, și nu voi. Dacă nu va proceda așa, înseamnă că este o entitate inferioară, voi v-ați făcut datoria și ați demonstrat că sunteți evoluați spiritual, și ca atare veți întrerupe orice legătură.

De acum încolo îi veți compătimi și vă veți ruga pentru ei, să fie iertați de Dumnezeu. Dar această iertare trebuie făcută din suflet, din adâncul ființei voastre, nu formal, nu de suprafață, nu să vă spuneți vouă și celor din jur *"gata, l-am iertat, nu mai am nimic cu el, îl va judeca Dumnezeu"*, dar în schimb din când în când să vă aduceți aminte de el, să scrâșniți din dinți, să strângeți pumnul, să tremurați, să îngustați buzele, pentru că astfel de manifestări apar numai la oamenii care vor să se răzbune. Și atunci cum spuneți că ați iertat?

Este posibil ca persoana față de care ați greșit să nu mai fie în viață. Mergeți la un preot, rugați-l să vă slujească Trei Sfinte Liturghii, pentru iertare și pentru ca persoana respectivă să treacă în deplina "subordine" a lui Iisus.

Altfel, toată viața veți fi legat de spiritul persoanei plecate, și nu veți avea pace, veți trăi în remușcări, în coșmaruri, în vinovăție.

A ceda nu înseamnă că ești "prost".

Cel mai bun, cel mai inteligent CEDEAZĂ.

Este măreția piedestalului pe care vă puteți urca.

Cu toții ar trebui să luăm aminte la avertismentul lui Iisus:

"La fel vă va judeca și Tatăl Ceresc pe voi dacă nu veți ierta din inimă tuturor, fraților și surorilor, păcatele lor.

Cu toate acestea, fiecare plăteşte ceea ce datorează, căci Dumnezeu iubeşte dreptatea şi pe cei drepţi. Vă zic vouă, iubiţi-vă duşmanii, binecuvântaţi-i pe cei care vă blestemă, daţi-le lumină pentru întunericul lor şi fie ca spiritul iubirii să sălăşuiască în inimile voastre şi să se reverse către toţi. Şi din nou vă zic vouă, iubiţi-vă unul pe altul şi iubiţi toate creaturile lui Dumnezeu".

24

- Petre, spune-mi, ai lucruri pe care ţi le-ai dori cel mai mult?

- Da, o să vă spun ce am realizat în planul celor şapte doleanţe.

Prin graţie Divină consider că primele patru dorinţe îmi sunt îndeplinite şi parţial cea de-a cincea. Spun parţial, pentru că nu am reuşit să înfiinţez o Asociaţie unde, noi, care facem parte din ea să ajutăm dezinteresat OAMENI; nu am găsit astfel de colaboratori.

Cea de şasea dorinţă mi-a fost îndeplinită, şi mai mult decât atât.

Experienţa trăită în Tibet, a pus amprentă pe existenţa mea.

O asemenea experienţă nu poate fi exprimată în cuvinte, ea trebuie trăită cu sufletul pentru spirit. Pentru acest imens ajutor, mulţumesc tuturor celor care m-au ajutat material să realizez această călătorie spirituală.

- Dar nu erau şapte dorinţe, Petre?

- Da, nerăbdătorule, au fost şapte, dar aceasta a rămas fără ecou. Nu am primit nici o invitaţie de a mă putea odihni, relaxa şi încărca energetic într-un loc adecvat – pădure, munte, multă verdeaţă - loc de care să mă folosesc atunci când am nevoie.

- Petre, dar eu am fost martor de două ori, când oameni în suferinţă au spus că dacă se fac bine, îţi donează un astfel de loc!

- Dane, pe ce lume trăieşti? Când oamenii (unii) îşi rezolvă problemele personale, uită de promisiuni. Cei doi care mi-au promis câte un loc trăiesc şi se simt minunat în mijlocul familiei lor. Să-i ţină Dumnezeu mulţi ani în viaţă.

....

Vă reamintesc şi vă recomand tuturor:

Nu mai faceţi promisiuni mai ales dacă ştiţi că nu le puteţi sau nu vreţi să le onoraţi (faţă de oricare din semenii dumneavoastră).

25

-Sper să nu te superi dacă voi veni cu o întrebare indiscretă: vei rămâne toată viaţa singur?

- O să mă fac deocamdată că nu înţeleg sensul întrebării tale. Dragul meu, dar eu nu sunt singur, sunt cu oameni, pentru oameni şi printre oameni. Din acest punct de vedere, mă consider un om privilegiat, zilnic am posibilitatea să cunosc oameni, să-i ascult şi să-i ajut.

- Dacă te referi la o parteneră de viaţă, îţi pot spune că nici nu am căutat, dar ştiu că nici nu voi găsi vreodată o femeie care să-mi înţeleagă şi să accepte necondiţionat activitatea şi libertatea mea. Până acum în jurul meu nu am întâlnit decât posesivitate, ataşament şi nicidecum iubire sincer, necondiţionată.

- Nu, eu nu aş mai suporta ideea de a mă justifica unde plec, de ce, pentru cât timp, de ce la ora aceea din noapte etc.

Nu, ar însemna să cad din lac în puţ şi aşa ceva nu se va mai întâmpla niciodată.

26

- S-ar putea să fie cea mai grea şi incomodă întrebare de până acum: "De ce a murit Valeriu Popa"?

- Aproape că nu este om care l-a cunoscut sau care a auzit de Valeriu Popa şi să nu-mi adreseze această întrebare.

Din păcate, încă nu am primit permisiunea să dezvălui de ce a trebuit să "plece". Ce pot să spun, este că altcineva ar fi nimerit să primească această întrebare, să vă explice care au fost cele trei divergenţe avute cu Valeriu Popa, care era frecvenţa apariţiei acestor discuţii şi care era reacţia fiecăruia. Dacă există cumva mustrări de conştiinţă, şi vi se va da explicaţia necesară, dar corectă, abia atunci cred că voi avea dezlegare să vă spun de ce ne-a "părăsit" "Nenea OMU". Până atunci vă rog să nu mai insistaţi în nici un fel.

27

- Dragul meu, de multe ori când îmi povesteai, am văzut lacrimi în ochii tăi. Nu vreau ca această broşură să devină plictisitoare, deci, concluziile.

- Nu ştiu dacă ar mai fi ceva de spus, în plus faţă de ce am arătat până acum, poate cel mult să punctez anumite aspecte, care sunt în mod obligatoriu necesare a fi respectate pentru a vă menţine un corp sănătos.

· Totul, absolut totul porneşte de la modul vostru de gândire, de felul cum vă raportaţi ca individ, la colectivitate, la credinţa în Creator, la partenerul de viaţă, la rude şi prieteni, în general la viaţa aceasta trepidantă şi haotică.

· Aveţi în permanenţă puterea de a alege un comportament amabil, cordial, sociabil, vesel, deschis şi toţi cei din jurul vostru vă vor răspunde la fel.

· Fiţi arhitectul propriei voastre personalităţi, luaţi singuri decizii şi nu permiteţi nimănui să intervină, gândind în locul vostru.

SUNTEŢI CEEA CE GÂNDIŢI !

· Nu fiţi negativişti, lăsaţi subconştientul să lucreze pentru voi, daţi-i teme de lucru frumoase, constructive, pentru că altfel panica, zbuciumul şi disperarea vor fi rezultatul veşnicei voastre neîncrederi, grijilor, stărilor de anxietate. Gândurile pe care le menţineţi aproape obsedant, lasă urme adânci în subconştientul vostru.

Aşa cum îl hrăniţi, aşa vă va da roade.

· Educaţi-vă gândurile, sentimentele, renunţaţi la pasiuni inferioare şi distructive, la mânie, gelozie, frică, griji, nu vă daţi bătuţi niciodată. Fiţi veseli, optimişti, energici, entuziaşti, cultivaţi-vă calităţi care vă menţin sănătatea şi vă aduc frumuseţea şi fericirea în suflet. Căutaţi compania oamenilor care debordează de fericire, de umor, care au o energie benefică, "plesnesc" de voie bună, şi care niciodată, din nimic, construiesc o tragedie.

· Râdeţi cât puteţi, pentru că râsul este cel mai bun medicament pentru odihnă, inimă, digestie, şi în general pentru bună dispoziţie.

Timpul în care se râde nu este un timp pierdut. Zilnic trebuie să aveţi adevărate cascade de râs.

· Începând cu reglarea circulaţiei cerebrale, râsul activează toate funcţiile organice, creează bună dispoziţie şi amplifică pofta de viaţă. Aţi sesizat, oamenii veseli sunt căutaţi, preţuiţi, doriţi, aşteptaţi, ei sunt o adevărată mană cerească. Vă dau dreptate când spuneţi că nu există om să nu fi avut măcar o dată în viaţă "o pasă neagră". De acord. Pentru orice dispoziţie proastă, veţi găsi uşor scuze şi explicaţii, dar dacă ştiţi că aceste stări sunt dăunătoare sănătăţii, luptaţi să le îndepărtaţi.

· Alegeţi fiecare ce vi se potriveşte: un spectacol unde se râde mult, muzica BUNĂ, un duş sau o baie, o plimbare la aer curat, o alergare în aer liber, un spectacol sportiv, o activitate fizică sau sportivă.

· Încredinţaţi toate gândurile, sentimentele şi acţiunile lui Dumnezeu, rugaţi-l să vă inspire, să vă dirijeze, aveţi încredere în EL şi veţi deveni cu mult mai relaxaţi, echilibraţi, senini, binevoitori, toleranţi, fericiţi. Fericirea stă la îndemâna voastră, o aveţi deja, numai că unii dintre voi o ţineţi ferecată. De ce? Aveţi nevoie de o reţetă anume pentru a o etala? De ce credeţi că atâtea griji, nevoi, lipsuri, greutăţi vă opresc fericirea "la poartă"?

Dragii mei, fericirea nu depinde de situaţia materială, socială sau "dotarea" intelectuală, ci este o componentă a eului vostru interior, a stării voastre lăuntrice. Ceea ce este afară nu trebuie să vă tulbure interiorul, nu permiteţi să vi se "demoleze" edificiul arhitectural interior, hrăniţi-vă spiritual şi detaşaţi-vă de material. Tot ce vi se întâmplă sunt efecte ale stării mentale în care lânceziţi, eliminaţi gândurile negative, controlaţi-vă emoţiile şi atunci nimeni nu mai poate să vă tulbure sau să vă irite.

Dacă spre exemplu, o femeie cu o mare bogăţie spirituală, cu o inima curată, "înghite" cu demnitate mojiciile unui soţ "bădăran" - bătăi, injurii, ameninţări, maltratări psihice, insinuări macabre etc. - şi care acceptă cu stoicism acest "tratament", fără a reacţiona în nici un fel - nici măcar cu lacrimi - şi se gândeşte numai la lucruri frumoase, la episoade plăcute din viaţa sa, la ce ar fi putut ea realiza dacă nu ar fi avut un asemenea "călău", starea sa vibratorie înaltă se va transmite şi va fi receptată în timp de soţul "justiţiar", care va realiza că o convieţuire între doi oameni cu un astfel de comportament nu poate fi nici benefică, nici de acceptat şi nici nu poate fi permanentă.

Dacă unul din soţi este bogat spiritual, în afară de faptul că îşi poate "fermeca" partenerul, îl poate face şi fericit cu adevărat, cu condiţia ca celălalt să aibă o minimă "dotare" cu materie cenuşie.

Luaţi aminte de la poezia lui Kippling şi nu răspundeţi la ură cu ură, la injurii cu alte injurii, la mojicie cu alte mojicii, pentru că vă coborâţi la nivelul "beligerantului" cu vibraţiile mentale şi vă distrugeţi pacea lăuntrică şi armonia.

Înţelegere, respect, bunăvoinţă, adulaţie, încredere, ataşament, altruism etc. şi este suficient pentru a vă manifesta dragostea.,

Sigmund Freud spunea: "fiinţele lipsite de iubire se ofilesc şi mor".

Iubiţi şi veţi fi iubiţi, dăruiţi şi veţi fi iubiţi, iertaţi şi veţi fi iubiţi!

DACĂ VEŢI DEVENI STĂPÂNI PE PROPRIILE VOASTRE GÂNDURI ŞI REACŢII, VEŢI FI CEI MAI PUTERNICI OAMENI DE PE PĂMÂNT!

Destinul sunteţi voi înşivă. Acţionaţi de aşa manieră încât faptele voastre prezente să nu determine în viitor suferinţe grele.

Înălţaţi-vă spiritual! Viaţa este eternă pentru că Dumnezeu este viaţa.Învăţaţi să trăiţi frumos şi nu veţi fi obligaţi să îmbătrâniţi pentru că nici Dumnezeu nu poate îmbătrâni.

· Boala corpului este înainte de orice o boală a mentalului, care se oglindeşte fidel în sufletul vostru.

· Medicamentele de orice fel acţionează asupra trupului (uneori cu efecte nedorite) şi nicidecum asupra sufletului.

· Dacă nu sunteţi conştienţi că numai greşelile voastre v-au adus boala în corp, că nici o greşeală nu trebuie să se mai repete, că regretaţi ignoranţa în care aţi trăit până acum, nici un tratament naturist, oricât de bine condus ar fi el, nu va putea să vă vindece complet.

· Orice acţiune de curăţire sau purificare la nivel fizic, generează la rândul său o purificare proporţională la nivel mental şi vital.

· Nu aveţi dreptul să ucideţi nici o creatură lăsată pe pământ, pentru că voi nu sunteţi în stare să daţi viaţa şi veţi fi pedepsiţi.

Nu veţi fi pedepsiţi dacă ucideţi animale atunci când sunteţi în legitimă apărare (pentru voi sau pentru animalele voastre). Dar dacă veţi mânca din carnea animalului care v-a atacat veţi încălca legea numărul unu şi veţi fi aspru pedepsiţi.

· Menajaţi-vă mereu sistemul nervos, apăraţi-l de oboseală şi epuizare.

· Respectaţi ritmul muncă-odihnă pentru a vă menţine sănătatea şi a îmbătrâni "tineri";

· Evitaţi anturajul celor care încearcă să vă domine, să vă "strivească" prin aşa-zisa lor personalitate, care vă consideră mici, neînsemnaţi, inferiori. Plecaţi din preajma celor care reacţionează violent, impulsiv, sau încearcă să se "descotorosească" de voi, ca urmare a unor întrebări incomode pe care le puneţi şi care, nefiind pregătiţi să vă răspundă, consideră că le ştirbiţi personalitatea şi autoritatea.

· Căutaţi anturajul celor care ştiu să vă aprecieze, a celor care sunt de "talia" voastră, care ştiu să vă asculte, să vă încurajeze, să vă aprecieze valoarea şi cu care să vă armonizaţi energetic.

· Speraţi în permanenţă că vă veţi vindeca şi veţi fi pe jumătate vindecat, altfel, dacă aţi pierdut speranţa, aţi terminat cu viaţa.

· Dacă neglijaţi problemele de sănătate, crezând că aveţi la dispoziţie o sumedenie de medicamente, vă cam înşelaţi. Este mai bine să preveniţi boala decât să o înlăturaţi atunci când a fost instalată.

· Alegeţi întotdeauna o alimentaţie sănătoasă, la care produsele nu au luat contact cu elemente chimice. Nici un remediu natural nu are contraindicaţii.

· Credeţi cu tărie că vă veţi vindeca, că acolo Sus cineva vă iubeşte şi v-a "dotat" cu un organism care poate să se ajute singur.

· Gândiţi permanent că nu există boală care să nu aibă leac, că totul este posibil.

· Indiferent de calea pe care aţi pornit, acceptaţi cu convingere că ea este singura salvare.

· Ajutaţi mereu pe toţi cei aflaţi în suferinţă din jurul vostru, şi veţi fi şi voi ajutaţi la rândul şi la momentul potrivit;

· Faceţi întotdeauna numai ce vă place şi vă aduce satisfacţie, bucurie, împlinire.

· Acceptați-vă așa cum v-a lăsat Dumnezeu și nu faceți pe nimeni responsabili de fizicul, eșecul sau norocul vostru.

· Învățați din experiența voastră și veți progresa.

· Respirați în permanență corect și numai aer curat.

· Evitați cu încrâncenare toate produsele de plăcere: tutun, alcool, cafea, zahăr, sare, îmbrăcăminte din fibre sintetice etc.

· Fiți ahtiați după toate sursele de producere a ionilor negativi care constituie un balsam pentru sănătatea organismului:

- căutați spațiile verzi pentru că totalitatea plantelor, datorită clorofilei, sunt o inepuizabilă sursă de oxigen (ce păcat că suntem țara cu cele mai puține spații verzi - în zona orașelor - din Europa);

- plimbați-vă prin/după ploaie, pe faleză când se sparg valurile, în zona căderilor de apă sau cascadelor, faceți dușuri zilnice;

- faceți zilnic băi de soare.

· Fiți dușmanii necruțători ai tuturor surselor de producere a ionilor pozitivi care sunt nocivi pentru organismul uman:

- orice material din fire și fibre sintetice;

- fumul de țigară, în afară de efectele sale cancerigene, este și un mare devorator de ioni negativi.

FUMĂTORI! Respectați măcar viața și sănătatea copiilor voștri și a celor din jurul vostru!

Prin respirație organismul elimină ioni pozitivi care în aceeași cantitate îi neutralizează pe cei negativi, motiv pentru care o încăpere prost aerisită generează migrene, oboseală, stare de somnolență, lipsă de atenție, plictiseală, afecțiuni pulmonare și ale tuturor căilor respiratorii etc.;

Instalațiile de aer condiționat sunt nocive din cel puțin trei motive:

a) ionii negativi prezenți în aer aderă la paletele ventilatorului și la alte componente ale instalației deci dispar din atmosfera încăperii;

b) din aerul respirat, 80% o constituie componenta azotică, iar atomii săi, după ce s-au amestecat în instalația de climatizare sunt transformați în ioni pozitivi;

c) ionii pozitivi pe care-i expirăm într-o încăpere prevăzută cu instalație de producere a aerului condiționat, proliferează alarmant, făcând imposibilă subzistența ionilor negativi;

· Muzica, râsul și umorul sunt medicamente miraculoase care vă îmbrățișează sufletul.

· O baie completă, fierbinte, cu o temperatură de 42 grade Celsius vă va elimina toxinele din corp, mai repede decât o fac rinichii în 24 de ore.

· Dacă vreți să vă bucurați mereu de tinerețe, nu pierdeți niciodată interesul pentru viață, ajutați-vă aproapele și debordați optimism.

· Dacă nu dispuneți de o sursă de apă de la peste 91 de metri adâncime puteți proceda în felul următor:

- expuneți sticlele cu apă la soare pentru cel puțin trei zile. În fiecare sticlă puteți pune (la 1 litru de apă):

1. o crenguță de busuioc;
2. o linguriță de argilă;
3. trei linguri de apă de mare (adusă din larg nu de la țărm);
4. o lingură zeamă de lămâie;
5. o bucată de tăciune (cărbune de lemn);

- puteți folosi apa distilată pe care o puteți ioniza ținând-o trei zile în bătaia soarelui.

· Folosiți ceaiuri din plante (nu ceai negru - chinezesc sau englezesc) în locul ceaiurilor ambalate frumos și cu miros pătrunzător, pentru că sunt îmbogățite cu aromatizanți sintetici.

· Hrana vie este cea mai rapidă, ușoară și mai eficientă cale către sănătate, tinerețe și frumusețe.

"NATURA O SUPUNEM NUMAI ASCULTÂNDU-I LEGILE !"
(Claude Bernard)

· Nu există medicament sau procedeu miraculos, care să vă dezvețe sigur și pentru totdeauna de fumat. Succesul depinde numai de voința voastră.

· Căutați toată viața să înțelegeți limbajul florilor: cultivați, îngrijiți, oferiți, depuneți, priviți, admirați.

"MERITĂ SĂ TRĂIASCĂ ȘI SĂ SE BUCURE DE VIAȚĂ, NUMAI ACELA CARE ÎN FIECE CLIPĂ, ȘTIE SĂ LUPTE PENTRU EA"
(Goethe)

· Niciodată nu vom înțelege suferința aproapelui nostru dacă nu am suferit noi înșine.

· Trăiți cu intensitate prezentul. Cu cât doriți mai mult să schimbați natura lucrurilor, a firii, cu atât veți fi mai derutați și mâhniți.

· Respectați decizia celor de lângă voi și mai ales a celor bolnavi, în calea pe care ei doresc să pășească.

· Nu interveniți în decizia celor de lângă voi și nu aveți dreptul să explicați părerea voastră mai mult de o singură dată; atunci când o faceți a doua oară săvârșiți un păcat;

· Apreciați ceea ce aveți în permanență, nu numai atunci când sunteți pe punctul de a pierde.

· Fiecare bolnav este o unitate de sine stătătoare și va beneficia de un regim adecvat structurii sale.

· Pentru oricine, bolnav-sănătos, tânăr-bătrân, copil-adult compresele calde și umede - indiferent de natura lor - aplicate pe zona hepatică nu fac decât să crească protecția organismului împotriva bolilor.

· Alegeți-vă mereu o vestimentație ușoară, lejeră care să permită aerului să ajungă la piele.

· Nu umblați iarna înfofoliți și nu vă protejați nasul. Respirați numai pe nas pentru a filtra și încălzi aerul.

· Pe timpul mersului mențineți o poziție a capului și a corpului corectă, adică dreaptă, cu umerii trași către înapoi.

· Acordați mare atenție îngrijirii cavității bucale: dinți, gingii, limbă.

"NU TREBUIE SĂ NE RUȘINĂM CĂ ÎMPRUMUTĂM DE LA POPOR CEEA CE POATE FI UTIL ÎN ARTA VINDECĂRII".

(Hipocrate)

· Alimentându-vă corect, veți avea o digestie și bineînțeles o sănătate bună. Digestia este bună atunci când:

- nu aveți eructații;
- nu aveți flatulență;
- materiile fecale nu miros, nu se lipesc de oala WC- ului și au o consistență potrivită;
- după scaun aproape că nu aveți nevoie de hârtie igienică.

· Renunțați la hârtia igienică, folosiți apă rece, curată pentru a vă face toaleta intimă.

· În fiecare seară și dimineață faceți-vă toaleta părților intime (organe genitale, anus), folosind apă curată fără săpun. Atenție bărbați! Nu mai folosiți niciodată săpunul pentru a face toaleta penisului. Apa curată, rece, dimineața și seara, este cel mai sigur mijloc de a-l păstra cât mai mult timp în stare optimă de funcționare.

· Dacă apar probleme de sănătate, nu amânați în a lua măsurile necesare chiar dacă v-a mai rămas din carnea de porc, trebuie să plecați în concediu, nu ați terminat de zugrăvit etc., etc.

· Toate uleiurile rafinate sunt o mare cacialma, chiar dacă sunteți "aburiți" că nu conțin colesterol, sau că sunt "de la Bunica", ele prin preparare, devin extrem de toxice.

· Toate supărările, indiferent de natura lor, vă aduc neplăceri:

- vă îmbolnăviți;
- vă urâțesc fața;
- vă distrag atenția și puteți fi furați, accidentați, neatenți etc.;
- vă fac irascibili;
- vă produc disfuncții la nivelul corpului energetic;
- alterează relațiile cu cei din jur;
- vibrațiile fiind joase, veți atrage către voi entități de aceeași factură.

· Renunțați la guma de mestecat, care vă distruge dantura și produce modificări funcționale stomacului și în general întregului traiect digestiv.

· Fiți cu toții adepții regimului cu hrană vie chiar dacă aveți copii și în mediul lor suferă de "bășcălia" colegilor. Faceți-i să înțeleagă ce înseamnă să se hrănească numai cu legume, fructe și cereale (fără carne și derivatele ei, produse sintetice, înlocuitori, etc.).

· Boala dispare dacă nu vă gândiți la ea.

· Nu faceți comerț cu darul primit de la Dumnezeu sau cu produse pentru care nu depuneți nici o muncă sau nu dați nici un ban și care vizează în exclusivitate sănătatea omului. Veți găsi cazuri când unii oameni (?), pretind bani statului sau altora, pe motiv că au găsit leac pentru diferite boli și numai așa pot să divulge secretul!

Vă detest pe cei care nu țineți cont de suferința oamenilor și urmăriți avantaje materiale pentru voi.

· Renunțați la a mai eticheta oamenii după timpul când i-ați cunoscut în tinerețe (copilărie, școală, societate), pentru că în timp ei pot evolua spre bine; (mai auzi pe câte unul spunând: "cine tu, ala care a făcut școala cu noi? Păi era mai mereu corigent și a fost ultimul din promoția noastră"). Nu are nici o legătură una cu alta, sau rezultatele sale din timpul școlii cu cele din timpul vieții după terminarea școlii. Asta nu denotă decât invidie, infantilism, impotență intelectuală, << nu poți gândi că altul a ajuns mai bine ca tine>>, infatuare, <<tu ești cel mai bun, cel mai tare, cel mai, cel mai ....>> etc.

· Nu emiteți pretenții nejustificate de la cei din jurul vostru, de maniera:

- de ce nu mi-ai telefonat?;
- de ce nu mi-ai scris?;
- ce-ai făcut cu banii?;
- unde mi-ai umblat atâta?;
- ce ai făcut în lipsa mea?;
- de ce pleci la ora asta?;
- de ce nu te duci la medic și te duci la vraciul ăla?;
- nu mă interesează regimul tău, mie să-mi gătești cu carne;
- de ce te machiezi, cine trebuie să te placă?;
- etc; etc; etc.

· Căutați pe toate căile și eliminați stresul din viața voastră, învățați să vă deconectați, acceptați tot ceea ce vi se întâmplă ca nefiind întâmplător, nu vă consumați degeaba, inechitățile din societate nu le puteți schimba voi, și de cele mai multe ori sunteți prea mici pentru a învinge invazia de "rechini". Nu faceți prin consumul vostru psihic decât să vă aduceți boala în organism; (acum câțiva ani un militar s-a prezentat la un concurs pentru ocuparea unei funcții; a ieșit pe locul doi pentru că a fost singurul căruia, intenționat, i s-a trimis bibliografie incompletă; i s-a recomandat să nu facă nici un fel de contestație pentru că nu peste mult timp se va mai scoate un post la concurs și atunci va concura din nou; cu două săptămâni înainte de desfășurarea concursului, militarul respectiv a fost chemat și sfătuit să nu se prezinte la concurs, pentru că tot pe locul doi va ajunge!; asemenea procedeu îl veți întâlni în toate sferele de activitate, nu numai în armată;

Concluzia are doua învățăminte:

- la orice concurs se prezintă cine vrea și reușește cine trebuie.

- nu are nici un rost să vă consumați pentru aceste "lovituri sub centură", pentru că au fost, sunt și vor fi mereu.

· **Dacă ați apelat la un terapeut din proprie convingere, respectați cu tărie indicațiile sale, nu aduceți nici o contribuție personală, pentru că în marea majoritate a cazurilor pierdeți; dacă trebuie să vi se schimbe conduita și nu puteți lua legătura cu el, continuați cu ce ați avut până atunci.**

· **Niciodată nu promiteți ceva dacă știți că nu vă puteți ține de cuvânt, sau dacă promisiunea are un caracter pur formal, pentru că această atitudine nu este mai prejos decât orice alt păcat, și ... plătiți.**

· Orice muncă, indiferent cât de grea ar fi, beneficiază din plin de aportul crudităților; este falsă ideea împământenită, că dacă lucrezi la sapă, târnăcop, hamal etc. nu te poți menține dacă nu mănânci carne.

· Atunci când apostolii trebuiau să plece în lume, Iisus le-a spus acestora:

"Dacă unul se îmbolnăvește, să fie trimis la prezbiteriul bisericii pentru a fi uns cu ulei de măsline în Numele Domnului, iar rugăciunea plină de credință, coborârea puterii vindecătoare asupra sa și o inimă plină de recunoștință, îl vor tămădui dacă nu este înlănțuit într-un păcat din această viață sau dintr-o viață anterioară". Dragii mei, ce doriți mai sugestiv pentru a vă da seama de ce depinde ieșirea voastră din boală?

· Pentru a avea o piele sănătoasă, evitați săpunul și spălați-vă corpul cu apă curată după ce l-ați fricționat cu mălai.

"A TRĂI DATORITĂ MEDICINII ÎNSEAMNĂ A TRĂI ÎNTR-UN MOD ORIBIL"
Carl Linnaens (1707-1778)

· Alimentația zilnică bogată în hidrați de carbon și săracă în proteine, condiționează corpul pentru o funcționare normală, dându-i posibilitatea să producă și să acumuleze rezerve pe care să le consume la nevoie. Așa se explică de ce strămoșii și chiar părinții noștri, ating vârste onorabile, pentru că ei în tinerețe, deci în perioada de creștere, de formare, nu au consumat carne în exces, produsele nu erau îmbibate cu atâtea chimicale iar produsele sintetice erau destul de rare. La acestea

se mai adaugă şi aerul care nu era atât de poluat ca acum. Este de fapt şi explicaţia pentru care cei cu ani de zile de puşcărie la activ se bucură de o sănătate bună, care-i ajută să înainteze în viaţă mulţi ani.

· Aduceţi în alimentaţia voastră cât mai multe preparate din porumb: terci de mălai, mălai copt, pâinicele din făină de porumb, floricele de porumb, porumb fiert, porumb murat, puricei (mămăligă rece, uşor prăjită în ceaun), etc. Evitaţi aşadar, pâinea şi făinoasele de grâu şi înlocuiţi-le cu mămăligă (terci sau cir cum se mai spune în unele zone) şi în general cu mălai sau cu pâine de secară.

· Micul dejun să fie compus din struguri, afine, zmeură, coacăze, mere sau sucul lor, dar niciodată din portocale şi grape-fruits sau sucul lor.

· Salatele pe care le preparaţi să conţină din belşug câte şapte sau mai multe frunze de plante: păpădie, muştar, vârf de ferigă, măcriş, iarbă grasă, andive, porumb, asmăţui, muşcată roz, brusture, lăptucă, leurdă, gulie, spanac, ridiche, pătrunjel, mentă, mărar, leuştean, chimen, busuioc, rozmarin, salvie, cimbru, anason, ţelină, tarhon etc. şi/sau frunze de arbori: măr, gutui, cireş, vişin, prun, corcoduş, zmeur, afin, cais, dud, salcie, fag, mesteacăn, plop, ulm, arţar.

"NATURA VINDECĂ,
MEDICUL NU ESTE DECÂT ASISTENTUL EI"

Hypocrate

· Foarte mulţi dintre voi renunţaţi să vă procuraţi produse care sunt benefice pentru organismul vostru, pe motiv că preţurile acestora sunt prea mari şi nu vă puteţi permite, fără să realizaţi că vă ruinaţi sănătatea. Cum ştiţi să vă plătiţi sănătatea aşa o veţi avea. Mai devreme sau mai târziu va trebui să plătiţi fie zarzavagiului fie farmacistului, dar cu siguranţă atunci când vă îmbolnăviţi veţi constata că trebuie să cheltuiţi pe medicamente (şi medici) banii pe care i-aţi economisit pe socoteala hranei. Aşa cum boala nu vine neanunţată ca un hoţ, nici sănătatea nu se obţine la comandă, ea se plăteşte, şi uneori foarte scump.

ACUM, AVEŢI POSIBILITATEA SĂ ALEGEŢI:
BOALĂ SAU SĂNĂTATE !

Natura a făcut din om, în general, o maşină perfectă, ea s-a îngrijit de toate de la început, creând organismul cu un echilibru ideal. Dar voi oamenii, din ignoranţă, din teamă sau din lăcomie, aţi stricat îngrozitor această maşină, aţi dereglat acest echilibru. Sănătatea nu este un lucru simplu, de aceea puţini o aveţi. Şi ştiţi de ce? Pentru că nu vreţi să lăsaţi Natura să se exprime.

"SCOPUL MEDICINEI ESTE DE A PREVENI BOALA ŞI DE A PRELUNGI VIAŢA. IDEALUL MEDICINEI ESTE DE AL FACE PE MEDIC INUTIL."

William J. Majo

· Cine spune că într-un cuplu nu apar deloc (măcar din când în când) conflicte, acela fie minte, fie nu a avut niciodată o relaţie serioasă de cuplu. Dacă apar, nu înseamnă că trebuie să vă faceţi viaţa un coşmar, să vă uzaţi psihic.

- Niciodată să nu uitaţi că în faţa voastră se găseşte partenerul de viaţă şi că în toiul unor certuri, dispute, la supărare deci, există pericolul să-l răniţi pentru totdeauna pe omul iubit;

- Scoateţi-vă din vocabular cuvintele: mereu, de fiecare dată sau totdeauna şi nu construiţi fraze de genul: "Mereu mă neglijezi când te afli în compania colegilor tăi", "Totdeauna te gândeşti doar la tine, de mine nici că-ţi pasă", "Totdeauna ai făcut ce-ai vrut tu, de părerea mea nu ai ţinut cont", pentru că astfel blocaţi orice discuţie civilizată între doi oameni, care, nu de puţine, ori distruge căsnicia;

- Toate problemele să le abordaţi atunci când sunt "calde", nu acumulaţi energii negative, nu lăsaţi nemulţumirile şi supărările să se acumuleze, pentru că tăcerea poate duce la violenţe, furtuni, iar aducerea lor în discuţie acum, nu face decât să rupă coaja de pe rană, în loc să o vindece;

- Reproşurile permanente de genul: "De fiecare dată uiţi să-mi telefonezi", "Iar ţi-ai adus aminte de ce ai păţit tu în viaţă, şi-ţi verşi focul pe mine", pot fi înlocuite cu: "Am fost îngrijorat(ă), că nu m-ai sunat când ai ajuns", "Dragul meu, eu sunt diferită de tot ce ai întâlnit tu până acum".

- Scenele de gelozie nu fac decât să otrăvească şi să destrame orice relaţie. Oamenii cerebrali şi care se iubesc nu sunt geloşi niciodată.

Gelozia aparține deopotrivă inculților, necivilizaților și celor care cred că au dreptul de posesie asupra partenerului(ei).

· Din toate timpurile factorii care influențează în mod pozitiv sau negativ vârsta omului rămân neschimbați. Un rol important îl are condiția social-economică, condiție care se asociază obligatoriu cu factorul ereditar, condițiile de climă, areal geografic, relief, alimentație și profesie, educație și viață de familie. Munca rațională, care alternează cu munca fizică și cu desfășurarea unor activități fără eforturi exagerate, vă poate oferi o satisfacție deplină.

Pavlov, la 86 de ani, se afla încă în activitate, Verdi a compus Falstaff la 80 de ani, Goethe a scris Faust tot la 80 de ani, Michelangelo a terminat sculpturile ce împodobesc Catedrala Sfântul Petru din Roma la aceeași vârstă.

Omul echilibrat, îmbătrânește în condiții optime dacă reușește să reziste restricțiilor și dacă poate să găsească soluții salvatoare de substituire a acelor activități la care a fost nevoit să renunțe (de aceea să vă gândiți din timp, ce veți face după ce veți ieși la pensie).

Eliminați din viața voastră, factorii cu efect negativ în procesul longevității: stresuri emoționale și fizice, excesul sau lipsa activității fizice, condițiile de climă în care se asociază extremele: cald - frig, secetă - umiditate, abuz alimentar - nemâncare, agenți chimici și radiații, viața trepidantă în familie, activități în spații închise (nu în aer liber) și cu un ritm de muncă impus, rafinamente culinare, obsesia neîmplinirii din punct de vedere material.

· Zilnic să vă spălați fața cu urină proprie pentru că:

- veți avea un ten întins, fără riduri, care vă poate ascunde foarte ușor vârsta;

- veți preveni acneea; cei care o aveți deja, tamponați-vă fața după fiecare urinare (nu contează dacă urina provine din primul, ultimul sau jetul de mijloc).

- bărbați, dacă vreți să aveți un ten curat, bărbieriți-vă dimineața cu urina voastră; veți constata că un strop de pastă va face spumă atât de multă ca și un centimetru de pastă dar folosind apă de la robinet.

· Pe WC, nu pierdeți mult timp pentru scris, citit, rezolvări de careuri rebusiste, jocuri electronice etc. pentru că favorizați apariția hemoroizilor.

· Renunțați la a vă mai consuma psihic, pentru vecinul care fiind gros de obraz, v-a jignit, vânzătorul care vă fură la cântar, "prietenul" care v-a distrus familiile de albine, rudele care vă pizmuiesc pentru realizările voastre, colegul de curs care vă face propuneri indecente etc. pentru că numai o anumită "faună" umană se comportă așa și cu toată strădania voastră nu-i mai puteți reabilita.

· Îndepărtați din locuința voastră naftalina, care este deosebit de toxică (mărește considerabil procentul de arsenic din sânge), camforul artificial, sprayurile pentru insecte, și folosiți cu încredere pelinul, levănțica, salvia, cojile de portocale și lămâie, frunzele de nuc, frunzele de tutun etc.

· Luați atitudine împotriva nesimțiților care scuipă sau își suflă nasul pe stradă, gest care le trădează lipsa de educație și cultură, expunându-vă riscului de a prelua de la ei virușii și microbii;

· Bărbați care purtați barbă (nu barbișon), vă recomand să renunțați la acest "accesoriu" (chiar dacă este agreat și binecuvântat de soțiile, prietenele și tovarășele voastre de viață) pentru că vă expuneți unor afecțiuni ale cutiei craniene, respiratorii și digestive. Barba este posibil să vă facă mai "interesanți", dar în egală măsură vă dă o notă de neîngrijire, de necurățenie, de delăsare în privința aspectului vostru fizic. Cum vi se pare un bărbat care are zilnic obrazul proaspăt bărbierit, acesta nu pare... "intelectual" ?

· Cei care sunteți posesori de telefoane mobile, puteți să diminuați efectele nocive ale acestora, dacă respectați următoarele sfaturi:

- nu vă purtați aparatele agățate de curea (centură) pe partea dreaptă (partea ficatului), dar nici la haină, în buzunarul din interior (în dreptul inimii); cel mai bine este să-l transportați în borsetă, poșetă, geantă, în mână (dar nu vă jucați cu antena), sau cu un dispozitiv special "agățat" de picior;

- nu folosiți telefonul în încăperea unde se găsesc persoane cu stimulator cardiac;

- atunci când vorbiți, evitați să atingeți cu antena urechea sau cutia craniană;

- folosiți în toate ocaziile dispozitivul cu cască de tip hands-free (car-kit sau headset);

- vorbiți mai rar și cât mai puțin posibil la telefon;

- nu vorbiți la telefon expunând mereu aceeași mână și aceeași ureche;

- încărcarea telefonului de la rețea să nu fie făcută de la priza din încăperea unde vă desfășurați activitatea sau unde dormiți;

- pe cât posibil, alegeţi telefoane la care antena se poate prelungi, pentru a fi cât mai de parte de cutia voastră craniană;

- pe timpul zilei nu purtaţi permanent în contact cu corpul aparatul vostru telefonic. Păstraţi-l într-un sertar, dulap sau pe birou în faţa voastră la minim 70 cm;

- nu abuzaţi de folosirea telefonului - convorbiri, jocuri, calculator, meniu etc,

· Vă recomand cu căldură ca în mai toate situaţiile să apelaţi la "salutul indian" şi nu la cel european în care daţi mâna cu fiecare interlocutor; aceasta nu pentru că există suspiciuni în privinţa igienei mâinii, ci evitaţi să vi se "fure" din energia voastră, ştiut fiind faptul că şi atunci când două palme se ating are loc un transfer energetic; pentru că nu toţi ştiţi dacă cel din faţa voastră este mai puternic sau mai slab decât voi, mai bine salutaţi-l şi luaţi-vă la revedere folosind sănătosul şi sugestivul salut "indian"; acesta se realizează suprapunând palmele voastre, orientându-le către în sus (către divin) plasându-le cu încheietura la nivelul plexului solar (anahata-chakras, cel de-al patrulea centru energetic sau rezonator specific, responsabil cu sentimente de genul: afectivitate, simpatie, armonie, altruism, iubire - ce puteţi să-i doriţi mai mult şi mai frumos celuilalt?), şi la aproximativ 14 cm de corp; în final vă plecaţi puţin capul, în aşa fel încât fruntea (ajna-chakras, cel de-al şaselea centru energetic sau rezonator specific, responsabil cu sentimente de genul: putere mentală extraordinară, clarviziune, genialitate, intuiţie) să atingă vârful degetelor; acest salut să fie însoţit de cuvinte care sunt pornite din sufletul vostru şi adresate unui semen de-al vostru.

· Am încercat ca pe întinderea acestei lucrări să presar informaţii utile, care vă vor ajuta pe voi în păstrarea sănătăţii, iar pe mine în corectarea disfuncţiilor voastre energetice.

· 80% din activitatea noastră la Fundaţie are la bază indicaţiile acestei cărţi; 20% nu sunt secrete ale mele, ci un procent care tine în exclusivitate de structura energetică individuală a omului.

· Mi-am dorit ca această carte să fie ca un îndrumar, ce poate fi citit de la un capăt la altul, fără să plictisească şi unde nu am nici pe departe pretenţia că am spus totul.

Închei cu una din atât de multele pilde ale lui Iisus, atunci când orbul, după ce s-a bucurat că şi-a recăpătat vederea, a zis: "văd toate lucrurile, cunosc totul, sunt un zeu", iar Iisus i-a spus:

"Cum poţi să cunoşti totul? Nu poţi să vezi prin pereţii casei tale, nici să citeşti gândurile prietenilor tăi, nici să înţelegi limba păsărilor sau a animalelor. Nu poţi nici măcar să-ţi aminteşti evenimentele din viaţa ta trecută, nici concepţia şi nici naşterea. Ţine minte cu smerenie câte lucruri îţi rămân necunoscute, nevăzute şi făcând astfel, vei vedea cu mai multă claritate".

28

-Eu nu mai am întrebări.

- Atunci, mai am eu ceva de spus: vă rog să reţineţi data de **13 septembrie** - la tot ce s-a născut sau se va naşte începând cu **1999**

Din nefericire, ne înclinăm cu toții la vițelul de aur și îngenunchem în fața sacului cu bani. Ar trebui să ne plecăm înaintea inteligenței harnice și a meritelor.

Din învățătura yoghină

CAPITOLUL 3

FUNDAȚIA UMANITARĂ "SĂNĂTATE PRIN GÂNDIRE ȘI ALIMENTAȚIE" - IN MEMORIAM ING. VALERIU POPA -

- Petre, mi-ai promis că-mi vorbești de Fundația pe care ai înființat-o acum un an.

- Bine, Dane. Dacă ți-am promis mă voi ține de cuvânt, cu toate că nu aș fi vrut să abordez încă acest subiect.

- De ce?

- Pentru că aș fi vrut să fiu deja la acest lăcaș, el să funcționeze, să-și demonstreze utilitatea, oamenii să vadă ce s-a făcut și ce ar mai trebui făcut.

- Aceasta este părerea ta, a mea și a celorlalți cu care am discutat este alta. Fă cunoscut acum lumii intenția ta, ca să poți fi ajutat, altfel noi de unde știm ce vrei, ce ai nevoie, ce greutăți sunt?

- Nu știu câtă dreptate ai dar un lucru e cert, îmi respect promisiunea. Înainte de toate vreau să-ți spun că de multe ori l-am întrebat pe Valeriu Popa dacă nu ar fi încântat să aibă un loc unde să fie mereu aproape de bolnavi, să-i țină sub observație, să le urmărească evoluția, să-i dirijeze permanent.

" - Ancule (de la Anca, așa mă alinta uneori), eu nu sunt ajutat să am o încăpere unde să primesc oamenii năpăstuiți (la consultație, n.a.) dar să am o clădire cu posibilitatea de a supraveghea permanent mai mulți bolnavi, zi și noapte. Și apoi, nici nu știu dacă m-aș angaja la o astfel de muncă (de foarte mare răspundere), atât timp cât nu sunt înțeles nici de biserică, nici de stat, nici de lumea medicală și de ce să nu o spun, nici de semenii mei.

- Îmi permiteți să am rezerve ?

- Poți să ai câte vrei dar biserica nu mă poate avea la suflet pentru că sunt adeptul reîncarnării, statul m-a prigonit și înainte de '89 și după, medicii (marea majoritate a lor - n.a.) nu mă acceptă gândindu-se că vor rămâne fără pacienți și evident fără "peșcheș" (ciubuc) și pentru că nu pot înțelege metoda mea de diagnosticare.

- Dar semenii dumneavoastră?

- A, da, cu toate că atât eu cât și Doamna Tudor le explicam procentul de reușită în cazul unor boli grave, au fost situații când astfel de pacienți au murit.

- Și cu ce vă învinovățeau, sau mai bine zis de ce vă învinovățeau?

- Pentru că nu puteau înțelege că un om într-un astfel de regim sau post nu moare decât atunci când face greșeli de alimentație.

- Există greșeli mari, greșeli mici?

- Nu, în situația de boală nu există decât greșeală.

- Și cum, se poate muri dintr-o greșeală?

- Simplu. În perioada de post organismul se dezintoxică, se curăță, se debarasează de toxine, iar pentru o celulă malignă - dacă luăm cazul unui cancer - înseamnă înfometare și moarte. Celulei maligne nu-i convine decât tot ce-i sărac în vitamine, enzime, oligoelemente, săruri. Or, mi s-a întâmplat ca o femeie pe perioada unui post să fie ispitită de o vecină cu o farfurie de supă de pasăre. În douăsprezece ore femeia a murit. Sau un bărbat în perioada unui regim BG a băut un pahar de bere. Acestuia i-au trebuit șaisprezece ore să ajungă pe masă cu mâinile pe piept.

- Gata, deja mă înfior ...!

- Colonele, ia aminte ce-ți spun, numai un prost moare pe perioada unui astfel de regim. Numai prostul își dă în petic, atunci când se simte mai bine sau când își bagă "aghiuță" coada, numai el poate să facă asemenea greșeli.

- Domnule inginer, am fost și eu martor dar am și auzit voci care vă blamau pentru că, fie nu ați consimțit să-i primiți, fie le vorbeați să zicem răstit, cu o octavă mai sus.

- Hm, perfect adevărat. Eu nu am dreptul să mă apropii de o persoană care este programată să moară sau nu mă acceptă. Eu nu vreau să plec cu păcatele lor în lumea de dincolo, fiecare să rămână cu păcatele sale.

- Acum am înțeles. Oricât de bine faci pe pământ, tot trebuie să apară un spin care să te înțepe. Dar să continuăm tema discuției: dacă vi s-ar oferi un spațiu, veți putea să aveți grijă de bolnavi?

- Nu știu ce răspuns să-ți dau.

- De ce?

- Pentru că nu știu dacă voi mai avea TIMP..."

Precizez că această discuție a avut loc în vara anului 1996, la câteva zile după ce l-am aniversat pe "Nenea OMU" în parcul 23 August <<Dumnezeu să-l odihnească în pace>>. ...Și acum să revenim la discuția noastră.

În primăvara anului 1999 a venit la mine la cabinetul din Fetești un grup de trei persoane. Pe una din aceste persoane (D.D.A.- sau domnul X) am cunoscut-o cu un an în urmă când i-am testat fiica (eram la Buzău atunci). După ce am testat cele două persoane, a intrat și domnul X în cabinet și mi-a vorbit așa:

"- Eu am venit cu două scopuri, unul, să mă testați și pe mine și al doilea, să vă întreb dacă nu cumva vreți să înființați o Fundație.

- Cum?

- Da, vrem să vă ajutăm să înființați o Fundație unde să aveți pacienții sub supraveghere, și oricum alte condiții ca aici la Fetești. Noi suntem oameni de afaceri, nu extraordinar de bogați, dar vedeți ce mașini avem în stradă, am făcut case la toți copii, avem de toate și ne-au mai rămas ceva bani, cu care vrem să facem bine oamenilor loviți de soartă ..."

Dane, mărturisesc sincer nu mai aveam grai, nu-mi venea să cred ce auzeam, nu-mi venea să cred că pot exista astfel de oameni, care dezinteresați se puneau în slujba semenilor lor. Eu unul nu am mai întâlnit și nici nu voi mai întâlni astfel de OAMENI, cel puțin în existența aceasta materială.

"- Vrem să ne spuneți dacă acceptați și locul unde să fie" conchide domnul X.

- Bineînțeles că vreau, iar ca loc să fie undeva în zona energetică numărul unu a României.

- Care este zona energetica numărul unu a României?

- Această zonă a fost determinată împreună cu "Nenea OMU" (celelalte patru au fost determinate de mine) și este practic o elipsă

răsturnată cu axa mare pe direcția CHEIA - exclusiv CÂMPULUNG MUSCEL, iar axa mică pe direcția CÂMPINA - inclusiv PREDEAL".

Până în luna octombrie a anului 1999 am căutat în perimetrul Văleni de Munte, Cheia, Slănic Prahova, Filipeștii de Pădure, Câmpina, Breaza, Valea Doftanei o casă cu teren care să permită atât în prezent cât și în viitor realizarea obiectivului Fundației.

Ei bine, acest lucru nu a fost posibil pentru că unele clădiri erau atât de vechi încât costa mai mult renovarea, altele nu erau compartimentate corespunzător și fără grup sanitar, altele erau insalubre. Dar poate că nu acesta ar fi fost inconvenientul cât absurditatea unor proprietari de a solicita un preț enorm. Unii, când auzeau că este vorba de o Fundație, nu știu ce calcule își făceau că ridicau automat prețul. Alții și aici este o parte nostimă, telefonic ne anunțau că prețul este atâta, iar când ajungeam la poartă și vedeau mașina din care coboram (era un BMW al domnului X) prețul se dubla. Ce vreau să-ți spun însă este că în aceea vară, în fiecare weekend s-a tot căutat casă și teren. Realizează totuși cât timp, bani pentru combustibil, s-au consumat pentru a te deplasa din București până în localitățile pe care le-am enumerat, fără a lua în calcul că în unele am mers de două, trei sau mai multe ori, funcție de anunțurile găsite în ziar și de informațiile telefonice primite. Până la urmă, am convenit că cel mai bine este să cumpărăm un teren și să ridicăm din temelie această Fundație Umanitară.

Așa se face că în luna noiembrie ziua 23 am devenit proprietarul unui teren de 7500 mp în localitatea Văleni de Munte (localitatea se înscrie în zona energetică numărul unu a României). Nu e lipsit de importanță faptul că pe data de 20 noiembrie (cu trei zile înainte) am primit binecuvântarea unui neasemuit și neprețuit slujitor al Domnului - Sfinția Sa Părintele Arsenie Papacioc de la Mănăstirea Techirghiol, județul Constanța.

În ianuarie 2000 am obținut statutul de persoană juridică iar Fundația se numește

<<FUNDAȚIA UMANITARĂ " SĂNĂTATE PRIN GÂNDIRE ȘI ALIMENTAȚIE"
- IN MEMORIAM ING. VALERIU POPA>>

- Mă uimeşti! De ce Fundaţia nu poartă numele salvatorului nostru, a ing. Valeriu Popa?

- Of, aceasta este o poveste de care nici nu vreau să-mi mai aduc aminte.

- Te rog, povesteşte măcar acum în această carte, pentru că multă lume mă întreabă de ce Anca nu a dat numele lui "Nenea OMU" acestei Fundaţii.

- Din adâncul fiinţei mele aş fi dorit ca Fundaţia să poarte numele celui mai de seamă, de neegalat, de dotat bioenergoterapeut al României (şi nu numai), dar cum nimic nu este întâmplător, nu s-a putut. Şi uite de ce: în una din primele zile ale lui octombrie 1999 am reuşit să-l contactez pe fiul lui Valeriu Popa, pe Adrian Popa, pentru a-i cere consimţământul. Am stabilit întâlnirea şi am mers cu C. o fostă pacientă de-a lui Valeriu Popa, poate pentru a avea un martor la discuţie. Întâmplător sau nu, în locuinţă cu Adrian Popa mai era şi un prieten al său pe care Adrian m-a rugat să-l testez şi să-i prescriu o conduită pentru afecţiunile sale. După ce am dat acest "test" am abordat problema pentru care eram acolo şi pentru care îl căutasem asiduu timp de aproape 3 luni de zile.

I-am explicat că oameni de bine vor să mă ajute să înfiinţez o Fundaţie care va fi nonprofit, nonguvernamentală, apolitică şi care se va pune necondiţionat în slujba oamenilor, indiferent de vârstă, sex, etnie, afecţiune, religie. I-am spus că va fi singurul lăcaş din lume unde consultaţiile, tratamentele şi internările vor fi gratuite, lăcaş care, dacă Dumnezeu va dori, va rezista şi exista prin grija OAMENILOR. Pentru tot ce vreau să fac l-am rugat să-şi dea acordul ca această Fundaţie să poarte numele tatălui său. Surprinzător (dacă vrei îţi explic de ce), Adrian Popa a consimţit ca Fundaţia să se numească "Valeriu Popa".

Nu ştiu dacă era fericire, ştiu că aveam o stare de încântare, de euforie, ca pot să îndeplinesc un vis al salvatorului meu. Lovitura de "măciucă" a venit pe data de 11 octombrie la orele 10:47 (mă aflam în tren, veneam de la cabinetul din Moldova) când m-a sunat Adrian Popa să-mi spună că nu mai este de acord ca Fundaţia să poarte numele tatălui său, pentru că s-a interesat şi "toate Fundaţiile sunt cu excrocherii....". Am rămas năuc, nu-mi venea să cred ce aud, nu puteam înţelege cum un om ca Adrian a avut o astfel de percepţie a ceea ce vreau să fac

vis-a-vis de răutăţile şi invidia celor din jurul său. Atunci am fost nevoit să adopt varianta de rezervă (care îmi aparţine în exclusivitate), dar cu specificaţia " în MEMORIAM ING. VALERIU POPA", motiv pentru care onorabila familie Popa nu-mi mai poate face NIMIC.

- Mai devreme spuneai că te-a surprins acceptul lui Adrian. De ce?

- Hm! Pentru că la întâlnirea pe care am organizat-o la CERNICA, în mai 1999, la comemorarea a doi ani de la dispariţia lui Valeriu Popa, atât familia acestuia, cât mai ales parte din cei care i-au fost apropiaţi - prieteni, pacienţi, cunoscuţi - au avut o atitudine "nesportivă" faţă de mine (cu toate că ar merita să folosesc un termen dur, pe măsura răutăţilor lor.)

- Nu te cred!

- Ba, ar trebui să mă crezi pentru că numai ce "nu vreau, nu ştiu". Aşa s-a întâmplat şi pe 05 iunie, când am convenit să ne întâlnim în parcul 23 August, acolo unde îi serbam ziua de naştere lui "Nenea OMU", acolo unde îl veneram pentru binele ce ni l-a făcut, acolo unde se simţea că are o mare familie.

- De unde aversiunea aceasta faţă de tine, de la oameni care ar fi trebuit să înveţe de la maestrul lor că niciodată nu trebuie gândit rău faţă de OM şi de ceea ce te înconjoară; sau cel puţin pretind că au învăţat ceva?

- Câţiva dintre ei au fost ofuscaţi că mi-am arogat eu meritul de a fi unicul continuator al lui Valeriu Popa, eu care eram un "provincial" şi nu am fost în permanenţă în preajma celui dispărut.

- Bine dar contează cât de mult stai lângă un maestru sau cât doreşte acesta să-ţi dea?

- Ei vezi, aici, câţiva nu au înţeles acest lucru, în micimea lor cred că numai "vegetând" zi de zi lângă cineva, poţi şi să înveţi. Este o eroare, un orgoliu furibund scos la iveală, un spirit de competiţie care, în această situaţie este prostesc. În a ajuta oamenii, mai ales dezinteresat, nu contează cine este primul şi cine este al doilea, cine are mai mulţi pacienţi, cine a stat mai aproape de Valeriu Popa, cine l-a văzut zilnic sau cine a fost pacientul său mai vechi. De unde asemenea ranchiună? Mai ales că într-un interviu din "Formula AS" am spus că Valeriu Popa a iniţiat trei discipoli, iar menţiunea că eu aş fi singurul continuator al învăţăturilor sale aparţine redactorului.

- Au trecut doi ani de la acel interviu, i-ai găsit pe ceilalţi doi discipoli, ştii cine sunt şi ce calităţi au ?

- Ei sunt percepuţi de mine în plan astral dar nu pot încă să-i identific şi în plan fizic. Un lucru este cert, aceştia nu se găsesc în capitala României. Există şi varianta ca să-i cunosc în existenta spirituală, depinde cum am fost programaţi de maestru.

- Petre, pentru mine rămâne un mister, de ce Adrian Popa şi-a călcat cuvântul său.

- La vremea respectivă sau cel puţin câteva zile după aceea, la fel am fost şi eu de năucit, acum totul îmi este clar.

- M-ai făcut curios!

- Da, din ce îţi voi povesti acum vei trage singur concluziile. Nu cu mult timp înainte de a merge la Adrian Popa, să fi fost prin septembrie, C. m-a anunţat că la o anumită biserică doamna T. (o fostă pacientă de-a lui Valeriu Popa, un om deosebit), participă la botezul nepoatei sale şi dacă nu doresc să particip şi eu. Ştiu că nu am promis nimic, dar la ora care mi-a fost sugerată eram deja în faţa bisericii. După câteva minute apare şi noua venită pe lume însoţită de alaiul său. Pentru că în biserică se oficia încă un botez a trebuit să mai aşteptăm câteva minute. Câteva minute care ne-au permis să mai schimbăm câteva amabilităţi cel puţin din complezenţă. Aşa se face că soţul doamnei T. vine lângă mine şi foarte direct (ca să nu spun obraznic) mă întreabă cum merge "afacerea".

"- La ce afacere vă referiţi domnule?

- Ei, cum la care afacere, la cea cu Fundaţia!

- Cum puteţi spune că este o afacere, doar v-am explicat ce se vrea această Fundaţie, care este scopul său şi ce obiect de activitate are.

- Lasă-mă dom'le, este imposibil să nu vă iasă ceva, nu se poate altfel, dacă nu ar ieşi ceva, nu v-aţi apuca!".

Vreau să fac o paranteză. Cu aproximativ două săptămâni înainte de această întâmplare am fost la doamna T. acasă pentru a vorbi despre Fundaţie şi să-mi spună ce părere are despre hotărârea mea. În momentul finalului discuţiei noastre a venit şi soţul doamnei, căruia în câteva cuvinte i-am relatat scopul vizitei mele. Aici l-am cunoscut pentru prima dată şi la biserică l-am văzut pentru a doua oară (şi ultima sper), întrevedere şi discuţie care mi-a lăsat un gust foarte amar. Mi se pare că atunci la biserică nu i-am mai dat nici un răspuns, ar fi fost inutil.

- Acum ştii de ce Adrian Popa şi-a retras cuvântul dat.

- De ce?

- Nu se poate, vrei să cred că eşti greu de cap, că nu ai priceput nimic, că am vorbit în zadar?

- Totuşi vreau să spui tu...

- Este suficient ca un singur individ de factura domnului de mai sus să fi stat de vorbă cu Adrian, şi în labilitatea sa să-şi calce cuvântul. Este lesne de dedus că a fost influenţat, că a fost manipulat. Păcat. Acum ai aflat de ce Fundaţia nu poartă numele lui Valeriu Popa. Pentru că în jurul meu nu am simţit o unitate de acţiune, de vederi, un sprijin moral real - mai ales unde mai pun că o doamnă care cred că a vrut să mă ajute cu un arhitect pentru proiectul Fundaţiei, mi-a dat numărul de telefon al unui administrator de la o asociaţie de locatari - am pornit acţiunea pe cont propriu.

- Chiar pe cont propriu?

- Ei, nu chiar, dovadă că statutul Fundaţiei a fost conceput de un bun coleg şi prieten Ştefan din oraşul Focşani, pentru care-i sunt recunoscător (îl cunoşti şi tu foarte bine) iar finalizarea a aparţinut domnului D.D.A., care a făcut posibil ca la 04.01.2000 Fundaţia să poată fi înregistrată ca persoană juridică.

- Şi construcţia?

- Construcţia? până la mijlocul lunii septembrie domnul X. a reuşit să obţină toate aprobările, iar la începutul lui octombrie s-a turnat fundaţia. Sperăm ca până în luna august cel târziu să definitivăm prima parte a proiectului.

- Ce să înţeleg prin prima parte?

- Fundaţia are trei secţiuni: una este pavilionul administrativ, care include în mare cabinetul de consultaţie, sala de aşteptare, grup sanitar, camera de zi, dormitor, centrala termică; partea a doua - microclinica, în prima fază, cu un staţionar cu 12 paturi, iar partea a treia este capela.

- De unde atâţia bani Petre?

- Nu ştiu, pentru că domnul X şi colegii săi minunaţi se străduie să acopere cheltuielile pentru partea întâi.

- Bine dar contul Fundaţiei nu l-ai făcut public?

- Nu, el a fost înmânat fiecărui pacient, fără a exista obligativitatea depunerii unei sume de bani.

- Şi ce a ieşit?

- De la 01.03.2000 până la 27.05.2000 de la cei 489 de pacienți care au trecut pragul cabinetului meu de la Fetești - nu iau în calcul acum corespondența - în cont s-au strâns 6.893.040 lei.

- Nu se poate!

- Ba da, se poate, abia acum îmi dau seama că așa cum am conceput acțiunea, este sortită eșecului.

- Vrei să renunți?

- Nu, Doamne ferește, dar numai cu ajutorul oamenilor ce beneficiază de serviciile mele nu voi reuși. La mine vin oameni sărmani, necăjiți, oropsiți, săraci, care nu au milioanele pe care le pretind unii medici, or aceștia cât să depună? Oamenii cu bani, nu vin la mine care nu percep nici o taxă, au aceeași mentalitate ca a atâtor semeni: dacă nu ia nimic înseamnă că nu este bun, sau, nu mai merg la medicul Y deoarece mi-a dat o rețetă numai de 150.000 lei iar lui nea Vasile, medicul Z i-a dat o rețetă de 480.000 lei, deci acesta este mai bun că știe ce medicamente să dea (în viziunea oamenilor ignoranți cu cât un medicament este mai scump, cu atât este mai bun). Acum cred cu adevărat că fiecare dintre noi ne cumpărăm moartea cu bani. Ca atare, Dane, numai sponsorizările de la firme, bănci, oameni de afaceri care vor să vadă funcționând și așa ceva în România pot să asigure existența acestei Fundații.

- Dar donații?

- Da, cum să nu, dar nu de genul "știți vreau să donez Fundației un teren în orașul O". Ce să facem cu el? Mai bine, dacă intenția este bună, vinde terenul și banii depune-i în contul Fundației!

- Dacă știam mai demult te ajutam și eu cu ce puteam, poate îmi găseai și mie un loc la Fundație.

- Nu este vorba de găsit un loc, deocamdată nu suntem decât trei persoane în comitetul de conducere, persoane care am consimțit să nu fim remunerate până când Fundația nu va avea posibilitate. Așa cum eu acum nu percep nici o taxă pentru mine la cabinet (exceptând contravaloarea documentelor de transport când mă deplasez la domiciliul pacienților), tot la fel am dorit să găsesc oameni care să gândească și să procedeze ca mine. Nu-ți spun că am întâlnit și situații de genul: "...Domnule... poate îmi puneți o pilă să mă angajeze și pe mine la Fundație, pentru că pensia este mică, am cheltuieli mari...". Poftim mentalitate, eu care îmi doresc să mă înconjor numai de oameni

dezinteresați, care vor să-și ajute semenii aflați în suferință și care vor să facă acest gest din altruism, nu din interes.

Repet, remunerările vor fi numai dacă în contul Fundației va exista această posibilitate.

- Măi omule, te văd vorbind cu un asemenea patos, că o să mă molipsești și pe mine cu exuberanța aceasta a ta. Ne poți dezvălui ce vrei tu și comitetul de conducere să faceți ?

- În câteva cuvinte, uite care este "strategia" noastră: în staționarul Fundației vor fi internați bolnavi pentru care medicina alopată își declină competența.

- Nu vor fi discriminări?

- A, știu la ce te referi! Nu, nu vor fi, chiar dacă sunt anunțat că soacra nu știu cărui ministru donează Fundației 50 000 000 lei, asta nu înseamnă că va avea prioritate față de moș Ion din cătunul Zorile care nu poate dona decât 50 000 lei. Și apoi, ce ți-am spus înainte, oamenii cu bani își cumpără moartea cu medicamente, nu vin la legumele, fructele și cerealele de la Fundația noastră.

- Altceva mai faceți?

- Da, am vrea să deschidem cursuri pentru întreținere fizică, pentru cultivarea energiei cosmice, pentru testări bioenergetice, să inițiem un ciclu de conferințe pe teme spirituale, dar cel mai mult aș vrea să-mi găsesc câțiva înlocuitori, care să continue munca la Fundație.

Am vrea de asemenea să scoatem o publicație, care, aproape în exclusivitate să se adreseze oamenilor, sănătății acestora, acolo unde cel ce dorește împărtășește semenilor săi suferințele prin care a trecut, cum le-a depășit și ce a făcut până a învins boala. Dacă va fi posibil vom colabora cu alte asemenea instituții de profil, dar cel mai mult mi-aș dori să înființez o asociație a celor ce dezinteresat ajută oamenii (din punct de vedere al sănătății), a celor care pentru munca lor nu percep nici o taxă, a celor care nu fac negoț cu un dar primit de la Dumnezeu.

- Eu îți doresc să izbândești în tot ce ți-ai propus!

- Mulțumesc pentru urare și sper ca în timpul scurt pe care-l mai am să pot face cât mai multe.

- Te rog să nu mai vorbești așa că-mi faci și mie rău, mai bine mi-ai spune acum, cum te descurci?

- Acum mă descurc relativ bine în sensul că domnul X asigură toată logistica de la cabinet. Ce mă necăjeşte este lipsa de educaţie, de fair-play, a unor semeni de-ai mei, care aşa cum ştiu să telefoneze pentru o programare, nu o mai fac şi atunci când nu pot veni. O doamnă din Germania a dorit să-mi ofere bani, bani pe care eu i-am refuzat, spunându-i că nu am ce face cu banii, eu vreau sănătate. Ea, destul de ironic, mi-a spus că îmi trebuie bani pentru a lua şi al treilea scaun (asta pentru că pe platoul din faţa cabinetului - cabinetul meu funcţionează în sufrageria casei mamei mele - nu am decât două scaune pe care stau pacienţii ce-şi aşteaptă rândul).

Probabil, şi nu probabil, sigur sunt mulţi care gândesc că dacă există această Fundaţie avem şi o sumedenie de avantaje de pe urma ei. Fals!

Acum, după câţiva ani de funcţionare trebuie să aduc câteva corective:

* Toată cheltuiala pentru tot ce s-a realizat la Fundaţie, a fost suportată de domnul D.D.A. (Dorel);

* Toţi pacienţii sau rudele acestora ar trebui să ştie că după ce le-am înmânat plicul cu regimul adecvat, le trimit gândul meu de lumină pentru însănătoşire şi revenire la un mod de viaţă sănătos, armonios, în concordanţă cu natura şi legile Divine; în acelaşi timp îmi fac o protecţie energetică pentru eventualele agresiuni.

Acum poate vă explicaţi de ce obcineţi eşecuri, de ce nu sunteţi ajutaţi, de ce situaţia se înrăutăţeşte etc.

De ce? Pentru că spuneţi şi gândiţi aşa:

- „eu nu pot ţine un asemenea regim";
- „trebuie să caut pe altcineva să-mi dea alt regim, acesta este prea dur";
- „să văd rezultatele şi apoi voi dona în contul Fundaţiei o sumă de bani";
- „le-am promis celor de la Fundaţie că-i voi ajuta – cu materiale de construcţie, mobilier, bani, articole de birotic etc. – dar să văd cum evoluează starea soţului(ei), tatălui, mamei, copilului, bunicii, prietenului, etc. şi apoi mă voi ţine de cuvânt".

Până acum numai Mariana din F. şi-a dat seama că în plicul cu regim mai „pun" şi altceva, adică acea lumină pură pe care mulţi o ignoră şi pentru care plătesc cu viaţa.

Dragii mei, dacă vreţi rezultat pozitiv şi apoi să ajutaţi, în 99% din cazuri veţi pierde, dar dacă ajutaţi şi apoi veţi aştepta rezultat pozitiv, este posibil să-l obţineci.

În fond sunteţi oameni care poate doriţi să ajutaţi OAMENI !

FUNDATIA UMANITARA " SANATATE PRIN GANDIRE SI ALIMENTATIE" IN MEMORIAM ING. VALERIU POPA

Strada N. Balcescu nr. 76 A, Valenii de Munte, judetul Prahova
Telefon 0722724012 sau telefon/fax 0244283279

RO73BRDE424000291080016 BRD Agentia Dorobanti Bucuresti
RO76RNCB3940000017070001 BCR Valenii de Munte

CONT DOLARI:

RO34BRDE445SV12027474450 BRD Sucursala Pipera Bucuresti

Schimbarile ulterioare aparitiei acestei carti le puteti gasi pe site-ul:
[redacted]

"Trupul nostru e o grădină, iar grădinarul ei e voința.
Fie că vrei să sădești urzici sau să semeni lăptuci,
Să pui isop și să plivești cimbru
S-o acoperi cu un singur soi de iarbă
Sau s-o împodobești cu mai multe
S-o lași în părăginire din trândăvie
Sau să trudești ca să rodească,
În voința ta stă puterea și autoritatea."

William Shakespeare

CAPITOLUL 4

ABORDAREA CORECTĂ A UNUI REGIM BG

REGIM BG-1

Toți cei care primesc un asemenea regim ar fi bine să-l respecte întocmai, fără nici o derogare, fără a considera că orele sau activitățile sunt mofturile mele. Singurii care pot face excepție - în sensul că pot modifica orele de execuție a activităților - sunt cei care se găsesc încă în activitate (au serviciu), dar aceștia vor respecta totuși cronologia activităților. Cu alte cuvinte, ei își respectă regimul în funcție de programul lor cotidian (serviciu).

Pe vremea când eu a trebuit să fac un asemenea regim (reamintesc aici că toate regimurile BG pe care le am au fost testate de mine - cu excepția celor care sunt atribuite unor afecțiuni femeiești - în această perioadă de 12 ani), îmi luam la serviciu dimineața și masa de ora 11.00 și masa de ora 13.00, sau dacă eram în misiune, toate se găseau în portbagajul mașinii mele.

Orele pot fi decalate funcție de programul vostru, dar nu trebuie să omiteți nimic. Fiecare activitate are importanța sa.

Mulți se sperie (mai ales cei care se găsesc în activitate) când primesc un asemenea regim, gândindu-se că programul lor nu le permite să respecte orele procedurilor și că ar putea compromite regimul.

Nu, eu doresc din suflet ca acești oameni *să nu întrerupă serviciul* (de fapt este singurul lucru pe care-l interzic pacienților mei) *sub nici un motiv* (pensionare, concediu medical, concediu de odihnă, scutiri medicale, învoiri sau alte forme de "chiul"), *pentru că activitatea lor coroborată cu regimul poate fi cheia succesului.*

Opt sau zece ore din cele douăzecișipatru ei nu se vor mai gândi la boală, se vor considera oameni normali, utili, păstrători ai verigilor colegiale, dorința de muncă și de viață li se va amplifica, vor să demonstreze colegilor, rudelor, prietenilor, familiei că sunt luptători fanatici pentru care victoria nu este decât o chestiune de timp.Să ne imaginăm reacția celor din jur, când vor afla că trebuie să țineți un post total de 7-14-21-28-35 de zile, post care interzice orice aliment, care vă obligă să faceți multă mișcare în aer liber, să faceți două clisme pe zi, să beți 2-3 litri (sau mai mult) de apă distilată (fântână, izvor), după care să urmați un regim BG draconic.

Acum ar trebui să aduceți din adâncul ființei voastre dorința de a învinge, pofta de viață, credința că veți izbândi, să demonstrați celor sceptici (nu neapărat celor care vă doresc răul) că veți putea să-i uimiți cu tenacitatea voastră, cu optimismul vostru, să le dați o lecție din ceea ce înseamnă să vrei.

Când plecați pe un asemenea drum trebuie să fiți foarte realiști, conștienți că dacă ați ajuns aici, înseamnă că toate celelalte metode au fost epuizate. Acum nu există decât ori, ori, adică ori învingeți și demonstrați că nu există boală incurabilă, că sunteți luptători, că programul vostru nu se încheie aici, că omul poate orice, ori veți avea o moarte ușoară, fără dureri.

Cale de mijloc nu există.

Cine se va îndoi vreodată de neputința respectării unui astfel de regim, acela va pierde lupta, va fi sclavul prejudecăților, va fi victima părerilor negative ale celor din jurul său, dar și victima propriei sale ignoranțe. Abordarea unei astfel de conduite va începe cu credința nestrămutată în Dumnezeu, că vă va ajuta și nu vă va părăsi (*"Ajută-te tu singur și cerul te va ajuta"* - a spus Iisus Cristos), credința că organismul vostru a fost adus la viață cu tot ceea ce-i trebuie pentru a se descurca singur, fără nici o intervenție din afară (intervenție chirurgicală - pentru că orice organ din corpul omenesc are rolul său și nu trebuie obligatoriu extirpat - bineînțeles dacă nu s-a ajuns într-un stadiu avansat,

ca septicemie, fractură, obturarea unor canale, eliminarea unui corp străin pătruns din exterior, corectarea unor malformații) și credința în calea pe care urmează să o parcurgeți.

O singură îndoială dacă există, lupta se poate pierde. Chiar și atunci când cazi, crede că te vei ridica, nu ceda, nu dispera, nu implora, ci roagă-te.

Nimic nu valorează mai mult decât credința ta!

Așadar:

Ora 07.30 - TERAPIA CU ULEI

Imediat după trezire se merge la toaletă și se scuipă saliva din gură.

Se ia aproape o lingură de ulei de floarea soarelui (rafinat sau presat la rece) în gură și se mestecă (se împinge cu putere printre dinți, se suge printre dinți, se plimbă dintr-o parte în alta a cavității bucale) timp de 14 sau 21 minute, stând într-un fotoliu. Trebuie avută mare atenție să nu se înghită nici o picătură de ulei, de aceea statul în fotoliu (scaun cu spătar) evită acest lucru. S-a demonstrat practic că uleiul rezultat de la curățirea cavității bucale a unui om omoară doi pui de găină (este foarte toxic).

După ce s-a scurs timpul stabilit, se scuipă uleiul în WC. Cu coada unei lingurițe (inox sau argint) se raclează (curăță) limba, îndepărtând stratul albicios-gălbui depus. Se curăță și se scuipă, se curăță și se scuipă... de aproximativ 21 sau 28 de ori. În timp ce se scuipă, coada linguriței se pune sub jetul de apă pentru a se îndepărta stratul adunat. Dacă nu se scuipă ci numai se raclează, și atât, nu se va putea elimina tot uleiul mestecat. Așa, pe timpul scuipării, limba atinge palatinul (cerul gurii) și adună uleiul depus acolo.

Urmează clătirea gurii cu apă sărată (o linguriță cu sare la o cană cu apă), practic se face o gargară, folosind numai jumătate din apa sărată. După această gargară se raclează din nou limba de câteva ori. Apoi se perie limba cu o periuță de dinți destinată anume acestui scop (pe coada ei se poate scrie "ULEI").

În mod similar se face și terapia cu mălai, dar timpul va fi de 7 sau 14 minute, mălaiul se mestecă până se insalivează bine, se folosește o altă periuță de dinți (pe coada ei se va scrie "MĂLAI") și cealaltă jumătate de cană de apă sărată pentru gargară.

Avantajele unei astfel de terapii:

1) poate fi aplicată de orice individ cu sau fără vreo afecțiune, ca atare nu are contraindicații;
2) albește și menține dantura curată (nu mai aveți nevoie de pastă de dinți);
3) curăță dinții de tartru;
4) previne și înlătură paradontoza;
5) previne orice afecțiune în cavitatea bucală (inclusiv carii dentare);
6) ajută la normalizarea respirației;
7) înlătură toate toxinele care s-au depus în timpul nopții în cavitatea bucală;

Folosind corect și cu perseverență acest procedeu, sănătatea voastră nu va avea decât de câștigat.

ORA 08.00 - TERAPIA CU MĂLAI

Tehnica acestui procedeu a fost expusă mai sus, se folosește numai mălai normal (nu grișat) proaspăt. Acest procedeu este obligatoriu pentru cei care primesc un regim BG, la ceilalți el putând lipsi sau făcut de bunăvoie.

ORA 08.30 - CLISMA

Într-un vas de 3 litri se pun la fiert 2 litri de apă distilată (fântână, izvor). După ce a dat în 3 clocote, se dă de pe foc, se adaugă 2 linguri de plantă (se va specifica de fiecare dată de terapeut), se pune capacul și se lasă să se infuzeze 2 minute. Apoi se strecoară și se lasă să se răcească până când temperatura apei va fi bine suportată de pielea cotului (cu cât mai caldă cu atât mai bine).

Pentru clismă și spălătură vaginală se procură un irigator transparent din plastic, cu tub de legătură transparent din plastic, cu cele două canule (anală și vaginală) transparente, din plastic și lungi (canulele) de aproximativ 20 cm. Cel mai bun aparat este cel românesc.

După ce temperatura infuziei permite se răstoarnă în irigator și se trece la executarea clismei propriu - zise.

Poziția corpului pentru clismă este de două feluri:

a) genu-pectorală (coate-genunchi);

Se adoptă atunci când se face în baie (WC). Canula și anusul se va unge cu unguent hemorzon sau cu alifie de gălbenele sau cu ulei de măsline sau cu uleiul de la două capsule de vitamina E (după ce au fost înțepate cu un ac). Vasul se găsește pe podea, se introduce canula în anus aproximativ 14 cm (altfel nu reușește clisma), se ridică vasul pe chiuvetă sau pe un taburet și se așteaptă până se golește vasul.

b) pe o parte

Se stă în șezut pe marginea patului (canapelei), se ține canula între genunchi, se pune pe buricul degetului arătător unguent hemorzom, sau ulei de măsline sau ulei de floarea soarelui sau ulei din capsula de vitamina E și se unge canula.

Se așează pe o parte pe marginea patului (canapelei) cu genunchii la gură, cu mâna dreaptă (stângă) se introduce canula în anus, cu aceeași mână se apucă vasul de jos, se pune în mâna stângă (dreaptă) și se ridică astfel încât lichidul să înceapă să intre în intestin. Se inspiră adânc și se umflă abdomenul, se expiră profund și se destinde abdomenul.

Indiferent ce poziție se adoptă, atunci când se simte că apa iese din anus pe lângă canulă sau când în interior apare vreo durere (jenă), vasul se coboară imediat pentru câteva secunde, apoi se ridică din nou.

După ce tot lichidul a fost introdus este foarte bine ca 14 sau 21 de minute să-l menţineţi în interior, pentru a înainta cât mai mult şi a reuşi să înmoaie crustele de materii fecale din pliurile intestinului. Pentru începători, ca de altfel și pentru cei care sunt constipați, este foarte dificil să țină lichidul atâta timp în interior. Dacă vreți totuși să respectați prevederea de mai sus secretul este ca după ce vasul s-a golit, să nu scoateți canula, poziție în care se poate sta cât doriți.

Înaintea defecării este bine să faceți un masaj abdominal (în cercuri concentrice sau spirală în jurul ombilicului).

<u>Atenție!</u> În momentul când apare jenă în intestin, atunci când lichidul se scurge pe lângă canulă, <u>obligatoriu</u> se lasă vasul jos pentru a egaliza astfel presiunea apei din vas cu presiunea lichidului din intestin (altfel riscați să spargeți peretele intestinal).

Atunci când stați pe oala WC-ului, nu lăsați să fie expulzată toată apa, ci cu o frecvență mare strângeți mușchiul anusului, în acest fel timpul de înmuiere și de colectare a materiilor fecale se mărește.

Cu apa caldă pregătită înainte se face igienizarea stând cu fundul într-un lighean. În cazul ieșirii hemoroizilor, se unge degetul arătător cu o alifie sau ulei (din cele cu care s-a uns canula) și printr-o apăsare ușoară se introduc în interior. Sunt situații când datorită unor afecțiuni ale genunchilor sau a epuizării fizice nu se poate sta pe vine, sau nu se poate ajunge la WC (cazuri semnalate mai ales în mediul rural). În astfel de momente, se sacrifică un taburet sau un scaun cu spătar, se practică o gaură cu un diametru cel puțin de 21 de centimetri, dedesubt se pune un lighean sau o găleată și gata, am confecționat o oală de WC.

<u>ORA 09.00 – SPĂLAREA VAGINALĂ</u>

Infuzia se prepară identic celei pentru clismă. Se pune în irigator, se așează cu fundul în ligheanul gol, se introduce canula în vagin și se așteaptă până se scurg cei doi litri de infuzie.

<u>ORA 09.30 – SĂRITURI PE VÂRFURI</u>

Se deschide geamul și în fața lui se fac 105 sărituri pe vârfurile picioarelor, mișcând brațele și respirând în același ritm. Odată cu primele trei sărituri se inspiră, la următoarele trei sărituri se expira și tot așa trei sărituri cu inspirație, trei sărituri cu expirație ș.a.m.d. Pe timpul executării săriturilor abdomenul va fi relaxat.

Pentru cei care au avut probleme digestive, în special o constipație cronică, la acest exercițiu (chiar dacă au făcut clisma mai devreme) se poate declanșa o curățire a tubului digestiv fără purgativ. Executarea săriturilor se poate face progresiv, astăzi sau câteva zile 7 sărituri, mâine sau câteva zile 14 sărituri, poimâine sau câteva zile 21 sărituri, și tot așa 28, 35, 42,...etc. până la 105.

ORA 10.00 – OREZUL

Se folosește orez nedecorticat. În lipsa lui se poate apela la orz sau ovăz. Indiferent ce produs se procură, astăzi se spală bine și se așează la uscat pe o coală de hârtie albă sau pe o pânză curată albă.

A doua zi se zdrobește fie prin râșnița de piper (nu râșnița de cafea pentru a-l face pulbere), fie cu ciocanul, fie cu o piuă și se pune într-o cană (250 ml) acoperindu-se cu apă distilată (fântână, izvor), cu o oră înainte de a fi consumat.

MASAJUL

Dacă la această oră programul nu permite executarea masajului, el poate fi amânat pentru mai târziu (dar obligatoriu în aceeași zi).

ORA 11.00 - MASA 1

Se înghite sau se mestecă orezul (orz, ovăz) pregătit înainte și care a stat în apă 63 de minute. Precizez că în același timp cu orezul se bea și apa în care a stat, apoi se completează cu apă distilată până se ajunge la 0,5 litri. Toată această operațiune trebuie să dureze 63 de minute.

ORA 12.30 - PREGĂTIREA MESEI 2

Se curăță și se spală cu apă distilată (fântână, izvor) toate legumele specificate în regim, după care se rad (se folosește o răzătoare de sticlă sau inox) și se amestecă cu o lingură de lemn.

Atunci când nu se găsește gulie verde se poate înlocui cu ardei gras (românesc), iar sfecla roșie cu morcovul.

ORA 13.00 - MASA 2

După ce produsele de mai sus au fost bine amestecate, se trece la servitul mesei propriu - zise, dar obligatoriu cu o lingură de lemn, timp de 63 de minute. Fiecare bol alimentar se mestecă de cel puțin 70 de ori, adică să fie bine însalivat și adus în stare fluidă.

Ca desert se mănâncă o lingură de polen conservat în miere de albine. Cu aproximativ 14 zile înainte de a începe un astfel de regim, într-un kilogram de miere de albine (salcâm) se pun 100 grame de polen. Pentru că mierea scoate la suprafață toate impuritățile, este necesar ca în fiecare dimineață, cu o lingură de lemn, să se afunde polenul în miere. Procedând astfel, după 14 zile mierea dizolvă polenul și poate fi consumată ca cel mai delicios desert.

ORA 16.00 - MASA 3

Se beau ceaiurile prevăzute în regim. Cu excepția câtorva plante (salvie, mesteacăn, teci de fasole etc.) celelalte plante se infuzează astfel: plantele proaspete = 35 secunde, plantele uscate = 126 secunde. Regula generală este o linguriță (cu vârf) de plantă la 250 ml de apă (se consideră cană sau ceașcă vasul cu capacitatea de 250 ml).

La prepararea ceaiului, plantele se pun într-un vas de sticlă sau alt recipient nemetalic. Se fierbe apa până dă în trei clocote și se răstoarnă peste plantele ce se găsesc în vas. Se acoperă vasul și se respectă timpul de mai sus.

ORA 18.00 - MASA 4

- se mănâncă 100 bucăți semințe crude de dovleac (bostan);
- se bea o cană de infuzie de cimbrișor neîndulcită;

ORA 19.00 - PREGĂTIREA INFUZIILOR

Se pregătesc infuziile pentru clismă și spălătura vaginală.

Într-un vas de 3 litri se pun 2 litri de apă distilată (fântână, izvor) și se dă în clocot. Se dă vasul la o parte de pe foc, se adaugă 2 linguri de rostopască (mușețel) și se infuzează timp de 2 minute. Se strecoară și se lasă să se răcească cu capacul pus.

Infuzia pentru spălătura vaginală se face identic, numai că se folosește nalba mare.

ORA 20.00 - SOMNIFERUL

Se curăţă 4 mere - de preferat ionatan - iar coaja se infuzează în 250 ml apă distilată (fântână, izvor) într-un vas cu capacul pus, astfel: când apa clocoteşte se ridică imediat capacul, se toarnă repede cojile, se pune capacul şi se dă la o parte vasul de pe foc. Se lasă 14 minute cu capacul pus şi se adaugă o lingură rasă de miere. Apoi se consumă cojile de mere împreună cu zeama, încet, cu lingurița. Se mestecă o bucățică de coajă, se soarbe o linguriță de zeamă, astfel ca întreaga operațiune să dureze 45 minute.

Cel mai bine este ca această activitate să o executaţi stând într-un fotoliu şi nu "cocoţat" în mijlocul patului.

Dacă toate operaţiunile de peste zi au fost făcute corect şi s-a respectat ordinea cronologică, acum la această activitate, în mod normal, somnul vă toropeşte de aşa natură încât abia aşteptaţi să vă faceţi clisma şi să vă culcaţi.

ORA 21.00 - se fac clisma şi spălătura vaginală.

ORA 21.30 - culcarea în pat cu geamul deschis (indiferent de anotimp şi de temperatura din cameră) timp de 14 minute apoi somnul.

NOTA 1

- pentru clismă se pot folosi alternativ rostopască şi muşeţel (dacă dimineaţă aţi folosit rostopască, seara folosiţi muşeţel şi invers);
- toţi cei care se prezintă la cabinet beneficiază de o şedinţă de psihoterapie (practic este acea discuţie pe care o port cu pacientul şi în care îi explic de ce s-a îmbolnăvit, ce greşeli a făcut, cum se poate ajuta el, care-i sunt şansele);
- temperatura apei pentru clismă şi spălătură vaginală este cea suportată de pielea cotului. Asta înseamnă că seara, de când am pregătit infuzia şi până o consum ea se răceşte, dar o pot pune din nou la încălzit până ce va fi suportată de pielea cotului;
- în unele regimuri BG sunt prevăzute tipuri de **comprese** care se aplică pe răni, locurile dureroase sau inflamate;

Aplicarea lor se face astfel:

a) Comprese cu frunze de varză:

- se spală frunzele cu apă curgătoare (la jet de apă); le ştergem şi înlăturăm cu ajutorul unui cuţit sau al foarfecelor marea nervură centrală iar dacă aplicarea trebuie făcută peste un ulcer varicos sau o plagă sensibilă, înlăturăm în acelaşi mod şi nervurile secundare; se strivesc frunzele, una câte una, cu ajutorul unui rulou (făcăleţ, sucitor, plăcintar) sau cu o sticlă; când sucul apare la suprafaţa frunzelor acestea sunt gata de aplicat; după caz se vor folosi una, două sau mai multe frunze; se vor acoperi cu o folie de plastic (pentru a împiedica evaporarea sucului), apoi cu o pânză groasă şi în final se aplică bandaj (fără a strânge prea tare) dintr-un fular, tifon sau altă fâşie din orice material; acest tip de comprese poate fi ţinut toată ziua sau toată noaptea; iarna, dacă este vorba de un bolnav friguros sau o plagă foarte sensibilă, frunzele se pot afunda pentru câteva secunde în apă clocotită, sau se pot pune pe sobă (calorifer, capacul unei cratiţe calde) şi apoi se pregătesc aşa cum am văzut mai sus; în ulcere cu margini sclerozate, crăpate sau necrozate, frunzele de varză se lasă să se macereze timp de 42 minute într-o baie de ulei de măsline; în caz de lombalgii, nevralgii reumatismale şi diverse afecţiuni veziculare sau dureroase, cataplasmele pe bază de frunze de varză se prepară astfel: se pun la fiert 3 frunze de varză (tocate bine), 3 cepe de mărime medie (tocate bine), 350 g de tărâţe de grâu şi 700 ml de apă; după evaporarea apei se aşează cataplasma pe o ţesătura subţire şi se aplică caldă acolo unde trebuie; se lasă 126 minute (ziua) sau toată noaptea.

b) Comprese de aburi de plante (coada calului, rădăcina tătănească, rădăcină de păpădie, rădăcină de cicoare etc.):

- se fierbe apa într-o oală iar deasupra, pe marginea ei, se aşează o sită de plastic de aşa natură încât fundul sitei să nu atingă apa clocotită; în sită se pun plantele proaspete (după ce au fost tocate mărunt) sau uscate (după ce au fost mărunţite) şi se acoperă (oala); după ce plantele au fost înfierbântate şi umezite de aburul fierbinte se scot, se pun într-o pânză (tifon) şi se aplică pe locul bolnav (dureros, inflamat, suferind); se acoperă cu o folie de plastic, apoi cu un postav de lână şi se încinge cu o faşă; se poate păstra 126 de minute (ziua) sau toată noaptea. Dacă nu puteţi pregăti această compresă aşa cum a fost descrisă, puteţi fierbe

plante cu apă (decoct) 7 minute şi în acest lichid înmuiaţi compresa (tifon, finet, stofă, in, cânepă, etc.) şi o veţi aplica aşa cum este descrisă.

c) Comprese cu bitter suedez:

- se ia o bucată de vată, se umectează cu bitter suedez şi se aplică pe locul suferind după ce acesta a fost uns cu untură de porc sau alifie (de sunătoare, de gălbenele, tătănească etc.); deasupra se pune o folie de plastic, se acoperă totul cu un postav de lână şi se încinge cu o faşă; ziua compresa se lasă maximum 3 ore iar dacă este bine tolerată de organism poate sta şi toată noaptea; dacă apar iritaţii ale pielii timpul de menţinere se scurtează iar dacă apar mâncărimi locul se unge cu alifie de gălbenele;

d) Comprese cu apă caldă şi oţet:

- se pun la fiert aproximativ 500 ml apă distilată (fântână, izvor); după ce a dat în clocot se dă de pe foc, se adaugă 250 ml oţet (de vin, mere) şi se lasă cu capacul pus până ce temperatura este bine suportată de pielea cotului; după ce s-a înmuiat o bucată de pânză, tifon în această soluţie se procedează ca la oricare din compresele de mai sus; se poate sta 3 ore ziua sau toată noaptea;

e) Comprese cu foi de ceapă coaptă:

- se taie o ceapă mare în două şi se introduce pe grătar în cuptor; după ce a început să curgă sucul se scoate, se desface foaie cu foaie şi se aplică pe locul suferind; în continuare se procedează ca la oricare din compresele de mai sus; se poate sta 3 ore ziua sau toată noaptea;

f) Cataplasmă cu brânză de vaci proaspătă:

- se amestecă brânza de vaci cu zerul ei până rezultă o compoziţie cu o vâscozitate moderată; se porţionează în trei; prima porţie se aplică direct pe piele pe locul suferind apoi se procedează ca la oricare din compresele descrise; după aproximativ 35 de minute când brânza s-a uscat se schimbă cu porţia a doua şi la fel şi cu ce-a de a treia;

g) Cataplasmă cu argilă:

- se pune argila într-un vas de sticlă, lemn, faianţă (nu metal sau plastic), se toarnă apă distilată (fântână, izvor) şi cu o spatulă de lemn se amestecă până obţinem o pastă suficient de moale; din această pastă vom face cataplasme groase de aproximativ un deget (1 cm) şi cu o suprafaţă care să depăşească zona suferindă; aceste cataplasme sunt reci sau calde; cele reci se aplică pe zonele ganglionare inflamate şi în zona pelviană iar cele calde sau călduţe pe zona hepatică, pancreatică, renală, osoasă; aceste cataplasme se schimbă la 14, 21, 35 de minute dacă se încălzesc (cele reci) sau dacă se răcesc (cele calde); în situaţiile când sunt bine tolerate de organism se pot ţine până la 3 ore ziua sau toată noaptea; atunci când apar senzaţii neplăcute (arsură, durere, frig, înţepături, parestezii) se scoate cataplasma şi nu se mai aplică decât după 14 sau 21 de ore; este bine să se respecte o regulă şi anume: atunci când cataplasma se usucă se înlocuieşte cu una proaspătă; cataplasma se aplică direct pe piele sau pe un tifon, după care se procedează ca la oricare din compresele descrise;

h) Comprese cu argilă:

- în anumite afecţiuni nu putem aplica de la început cataplasma cu argilă şi atunci apelăm la compresa cu argilă; după ce am fiert o cantitate de apă distilată (fântână, izvor) adăugăm argila până obţinem o compoziţie destul de limpede în care vom înmuia o bucată de pânză, care nu se stoarce şi se aplică pe locul suferind, după care se procedează ca la oricare din compresele de mai sus;

i) Cataplasme cu nisip:

- se pune la încălzit nisipul (de mare sau de râu) într-o oală sau într-un cuptor (sau se introduce oala cu nisip în cuptor); după ce nisipul a fost încălzit se toarnă în săculeţ (adaptat regiunii suferinde) şi se aplică, menţinându-l 35, 63 sau 126 minute;

j) Cataplasmă cu ceară de albine:

- se ia un cocoloş de ceară curată de albine - cât mingea de tenis de masă - , o bucată de răşină de brad (tămâie) - cât o măslină mare; se mărunţeşte ceara de albine, iar răşina se face aproape pudră şi se amestecă cu puţin ulei de măsline (sau de porumb);

Aceste trei componente se pun într-un vas, vas care la rândul său se introduce într-un alt vas în care fierbe apă (baie de apă); pe măsură ce se topeşte ceara şi răşina se adaugă ulei de măsline, funcţie de cât de consistentă doriţi ceara; acest preparat poate fi folosit ca o cataplasmă, cu efecte bune pentru: ganglioni, tumori, plăgi ulceroase etc.

NOTA 2

- cele mai bune frunze de varză sunt cele de la exteriorul căpăţânii;
- ziua se stă numai 3 ore cu o compresă pentru a da posibilitatea să se aplice şi o alta;
- la aburii de coada calului, dacă nu reuşeşte compresa, se poate folosi (efectul se diminuează) şi decoct timp de 7 minute;
- obligatoriu să existe două comprese ziua şi una noaptea;
- dacă sunt fixate bine nu este obligatoriu să staţi în pat sau în inactivitate;
- sita de la aburii de plante să aibă o garnitură de cauciuc pentru a nu fi topită de metalul fierbinte de la oală;
- folia de plastic împiedică evaporarea şi deci ca să nu apară senzaţia de rece folia va fi mai mare decât compresa propriu-zisă;
- cea mai bună alifie este cea pe care o preparaţi dumneavoastră, cu osânză sau untură de porc.

Nu pot să nu descriu şi băile ce se fac în unele din regimurile B.G. şi care vor trebui executate întocmai.

BAIA COMPLETĂ

Plantele specificate sunt puse de dimineaţa la macerat într-un vas cu apă rece; vasul trebuie să aibă o capacitate de cel puţin 5 litri. Pentru o baie sunt necesare 14 mâini pline cu plante proaspete (tocate mărunt) sau 200 g de plante uscate (bine mărunţite). Seara (după 14 ore) vasul se pune pe foc şi după ce extractul a dat în aproximativ 3 clocote, se strecoară şi se răstoarnă peste apa din cadă. Temperatura apei = 42 grade Celsius, durata băii = 14 - 7 minute. Inima va sta în afara apei. După baie nu se şterge ci se ia un prosop mare sau halat de baie şi se intră sub plapumă (obligatoriu sub plapumă) pentru a transpira, timp de 63 de minute. La expirarea timpului se şterge, se îmbracă pijamale uscate şi la somn.

BAIA DE ŞEZUT

Plantele specificate sunt puse de dimineaţa la macerat într-un vas cu apă rece; vasul să aibă o capacitate de cel puţin 5 litri. Pentru o baie sunt necesare 7 mâini pline cu plante proaspete (tocate mărunt) sau 100 g de plante uscate (bine mărunţite). Seara (după 14 ore) vasul se pune pe foc şi după ce extractul a dat în aproximativ 3 clocote se strecoară şi se răstoarnă peste apa din cădiţă (ciubăr, lighean).

Temperatura apei = 42 grade Celsius, durata băii = 21 minute. Se aşează cu fundul în cădiţă (lighean, ciubăr) având grijă ca picioarele să stea afară iar apa să ajungă până imediat deasupra rinichilor şi se acoperă cu o pătură pentru a beneficia de efectul aburilor.

După baie nu se şterge ci se ia un prosop mare sau halat de baie şi se intră sub plapumă (obligatoriu sub plapumă) pentru a transpira, timp de 63 minute.

La expirarea timpului se merge la toaletă (closet), se urinează cu putere, se şterge, se îmbracă pijamale uscate şi la somn.

NOTĂ

- Cel mai bine este ca plantele pentru baie să stea într-un săculeţ de pânză şi acesta să fie scufundat în apă; astfel, plantele pot fi refolosite de până la trei ori; rezultă că pentru prima baie plantele stau la macerat 14 ore, pentru a doua şi a treia baie stau câte 24 de ore.

- Dacă apa de la baia de şezut poate fi recuperabilă, atunci şi aceasta mai poate fi refolosită de 3 ori.

Cu cei de rând mintea se împuținează,
cu cei de o seamă ea devine deopotrivă
iar cu cei distinși ea capătă distincție.
Din învățătura yoghină

CAPITOLUL 5
TERAPIA CU URINĂ

Această terapie poate fi un panaceu pentru orice boală, și un remediu foarte ieftin și ușor, dar însuși faptul că urina evacuată din corpul cuiva este privită ca o substanță murdară și scârboasă, îi sperie până și pe cei inteligenți, fără a mai vorbi de oamenii inculți și needucați.

Îmi amintesc că în urmă cu aproximativ doi ani de zile, la un post de radio, s-a lansat în eter ideea că urina a început să fie folosită în tratarea anumitor afecțiuni și se cerea părerea ascultătorilor. Refuz să reproduc ce mi-au auzit urechile și câtă "bășcălie" a iscat o asemenea temă. Eu mă număr printre terapeuții care folosesc în mod uzual această terapie "SHIVAMBU" și nu doresc nici unui semen de-al meu să se îmbolnăvească și să fie nevoit să apeleze la ea. Rămâneți în ignoranță, cumpărați-vă moartea cu bani, faceți "mișto" cât poftiți, dar vă asigur că veți plăti la timpul potrivit!

Datorită proprietăților sale antitoxice urina umană distruge și evacuează din organism toxinele produse de mâncare nesănătoasă, supraalimentație, boli infecțioase, otrăvuri etc. Este un remediu foarte eficient pentru răni și arsuri. Aplicarea ei pe părțile afectate oprește rapid sângerarea și durerea, producând o vindecare rapidă a rănii. Cei vârstnici își amintesc destul de bine cum, atunci când se răneau, bunicii îi sfătuiau să aplice pe rană o cataplasmă din praf și urină! Aceasta dovedește că urina umană este cel mai bun antiseptic și analgezic, depășind de departe medicamentele moderne. Cu toate aceste rezultate obținute știința medicală pune la zid pe cei care practică o astfel de terapie (pardon, mă corectez - care practică metode ce nu au fost dovedite științific...). Să mă explic. Tehnicile așa-zis moderne nu se pot aplica la ceea ce nu este demonstrabil, la ceea ce nu are greutate, dimensiune etc. pentru că ele nu determină decât fenomene bine ancorate în timp și spațiu.

Dar de ce nu ar măsura ura, invidia, vanitatea, egoismul, gelozia deși aceste sentimente negative există? Pentru simplul motiv pentru care nici sentimentele pozitive nu pot fi măsurate: dragostea, frumusețea sufletească, bucuria, atașamentul, credința.

Ca atare, imposibilitatea de a defini un lucru, de a nu-i înțelege sensul, mișcarea, efectul, originea nu înseamnă că acel lucru nu există. Există, și încă bine dovedit. Numai cei cărora le este teamă de a pierde profitul, de a rămâne cu buzunarele și frigiderele goale, refuză să accepte un asemenea adevăr.

Meritul special al acestei terapii este acela că nu necesită un diagnostic al vreunei boli, nici vreun alt medicament pentru tratament. De aceea, tratamentul cu autourină poate fi început la apariția oricărui disconfort, jenă, durere, pentru prevenirea îmbolnăvirii. Cu acest fel de tratament, chiar câteva cazuri care necesitau intervenții chirurgicale au fost tratate și pacienții salvați de la cheltuieli mari și neplăcerile aferente unei astfel de intervenții.

Tratamentul cu autourină poate fi administrat fie pe cale bucală, fie injectabil intramuscular (pentru cei care au repulsie (?) față de urina lor). Dacă un tratament sistematic este început în fazele incipiente, boli ca: febrele de toate felurile, malaria, gastroenteritele, tifoida etc. pot fi rezolvate în 7 zile, iar bolile cronice, ucigătoare, precum cancerul, lepra, tuberculoza, meningita, pot fi vindecate în câteva luni. Într-un stadiu avansat de evoluție al unei boli vindecarea este mai dificilă. Dar și în această situație pacientul beneficiază de o reală ușurare în durerea și suferințele sale, iar moartea va fi fără chinuri, ușoară, fără dureri. Numai atunci când toxinele sunt eliminate din corp, durerea dispare, cauza este înlăturată și apare vindecarea. Pretenția acestei terapii de a fi remediu universal pentru toate bolile este întărită de cercetările științifice și investigațiile făcute în țări precum S.U.A., Japonia, China, India etc. pe urină umană normală. Aceasta conține ingrediente valoroase precum vitamine, hormoni, enzime, anticorpi etc. care sunt capabile să vindece toate bolile. Nu vom găsi niciodată scris că Dumnezeu ar fi dorit ca la un anume moment al existenței omului să apară o boală care să decimeze ființa umană.

Ca atare, *nu există boli incurabile*, netratabile, ci afecțiuni care nu se știu aborda, sau nu există interes în a găsi metode simple, ieftine, fără a maltrata fizicul sau psihicul.

Isus Cristos a spus *"lăsaţi omul să bea apă din puţul său"*. Poate că a suferit traducerea şi trebuia "să bea apă din puţa sa", mai ales că urina se folosea cu 5000 de ani înainte de Cristos şi era considerată "apa vieţii" sau " apa sfântă" sau "apa miraculoasă" .

Dacă ne-am gândi numai la faptul că cei mai mulţi noduli mamari devin maligni după intervenţia chirurgicală sau medicamentoasă, atunci putem spune că într-un stadiu incipient acest aşa-numit "rege" al bolilor cumplite - cancerul - poate cu uşurinţă fi vindecat dacă este contracarat prompt prin terapia cu autourina. Sunt ferm convins că nici vindecarea a o mie de cazuri, susţinută şi produsă de un neprofesionist, nu i-ar impresiona pe cei care exercită medicina alopată. Chiar şi pretenţiile pentru îmbunătăţirea stării bolnavilor de cancer sunt fie ridiculizate deschis, fie ignorate. De ce? Este o reflecţie tristă că unii medici se îmbogăţesc de pe urma bolilor şi după urma propagandei inumane, a exploatării şi a zvonurilor oficiale. În completare, vreau să auziţi care este opinia unor medici eminenţi despre medicina modernă.

***Dr. Magendi:* "Medicina este o mare păcăleală".**

***Dr. Sir Ashley Cooper:* "Ştiinţa medicinei este bazată mai ales pe ghicire".**

***Sir John Forbes:* "Negând priceperea medicilor, totuşi natura este cea care îi vindecă pe oameni de bolile lor" .**

***Dr. Baker:* "În caz de scarlatină, cei mai mulţi oameni mor mai ales din cauza medicamentelor decât din cauza bolii" .**

***Dr. Froth:* "Este greu de găsit o meserie mai necinstită decât medicina".**

***Dr. Thomas Walson:* "În lucrurile importante profesiunea noastră se află în derivă pe marea ipotezelor".**

***Dr. Frank* avertizează că: "Mii de oameni au fost ucişi de tratamentul medical în spitale" .**

***Dr. Mason:* "Medicamentele au un impact mai mare asupra vieţii umane decât războaiele, epidemiile şi foametea luate împreună".**

Dovada celor spuse mai sus o constituie observaţiile că în oraşele mari, unde creşte numărul de medici, va fi întotdeauna o creştere imensă a numărului de pacienţi suferinzi de cancer, boli de inimă, T.B.C., diabet etc.

Dr. Banchetrit merge chiar atât de departe până la a spune că el *consideră vaccinurile şi serurile ca responsabile pentru creşterea*

frecvenţei a DOUĂ boli realmente periculoase - cancerul şi bolile de inimă. Şi ceea ce este mai mult este faptul că:

"Am fost pentru mult timp un specialist în serologie şi ştiu despre ce vorbesc" conchide acesta.

Dr. Rabalghiati spune că *tratamentul modern al cancerului este foarte dăunător*.

Dr. P. Dasai este de părere că *răul făcut oamenilor de medicamente puternice moderne, vaccinuri, seruri, radioterapie şi chirurgie inutilă, este mult mai mare decât răul făcut de bomba atomică*, deoarece acest rău este limitat în localitatea în care a avut loc explozia şi de asemenea este limitat în timp, în vreme ce răul făcut de medicamentele puternice este răspândit peste toate ţările lumii, an de an, zi şi noapte. Acelaşi medic certifică: *"Faptul că autourina aduce un remediu universal pentru vindecarea oricărui fel de boală de care suferă pacientul, inclusiv cancer, boli de inimă, diabet, T.B.C., lepră etc., a fost pe deplin dovedit în ultimii 60 de ani, de nenumărate teste clinice efectuate în Rusia, Italia, Franţa, Germania, India etc. Dar noi, medicii alopaţi ne arătăm timizi în a accepta noi tendinţe de tratament medical, dacă clinic nu le este probată eficacitatea"*.

Până şi opiniile medicale pot ajunge să fie împărţite. A fost demonstrat de personalităţi ale profesiunii medicale, prin experimente foarte riscante făcute pe propriul lor corp, că <<cele mai letale bacterii sunt inofensive într-un corp sănătos>>. După cum s-a descoperit în cercetările ştiinţifice făcute în S.U.A., Japonia etc. urina umană conţine diferite enzime, hormoni, vitamine, anticorpi, antigene, săruri etc. De aceea nu este nici o mirare că tratamentul cu autourină care conţine asemenea substanţe valoroase însănătoşeşte corpul bolnav prin stimularea forţei vitale - mecanismul de apărare al organismului - şi îl face imun la cele mai ucigătoare bacterii, virusuri, toxine etc. şi vindecă bolile de orice fel.

În concluzie, după cum Dumnezeu a produs lapte pentru hrana unui copil în sânii mamei sale, la fel a făcut şi cu urina pentru a putea fi păstrată sănătatea şi pentru a vindeca orice boală a unei fiinţe umane sau a unui animal. Deci *autourina serveşte ca un tonic optim şi remediu efectiv pentru vindecarea oricărui fel de boală*, oricare i-ar fi numele: cancer, lepră, malarie, boli de inimă, de rinichi, de piele, T.B.C. etc.

CAPITOLUL 6

MOD DE PREPARARE A PRODUSELOR ALIMENTARE

La preparare prin prăjire, foc sau apă fiartă, trebuie să apelaţi extrem de rar. Excepţie vor face cerealele, care îşi pierd calităţile nutritive la 160 grade Celsius şi care pot fi fierte până se fac terci (cir), sau uşor prăjite în tigaie sau ceaun (fără ulei). Altfel toate celelalte produse vor fi consumate în stare naturală şi numai extrem de rar puteţi face câte o supă "lungă". Nu sunt adeptul reţetelor culinare, aveţi imaginaţie, ştiţi care sunt compatibilităţile alimentare, ştiţi că totul trebuie consumat crud, deci......la treabă.

A. CEREALELE

1. ARPACAŞ

Este un produs alimentar obţinut prin decorticarea boabelor de grâu, de orz sau de mei. Se consumă terci.

2. GRÂU

Se consumă fiert sau germinat.

3. HRISCA

Este o plantă erbacee ale cărei flori conţin nectar şi polen. Seamănă cu boabele de grâu sparte. Se consumă ca atare, înmuiată în apă sau terci. Conţine mai mult calciu decât grâul.

4. MEI

Este o plantă furajeră cu seminţe mici rotunde sau ovale. Se consumă terci.

5. OREZ

a) nedecorticat (aşa cum este el recoltat, cu cămaşă, se cheamă "paddy") şi care se poate zdrobi (în piuă, în râşniţa de piper, cu ciocanul etc.) şi apoi fie se înghite crud, fie se mestecă tot crud, fie se fierbe şi se face terci.

b) integral (se cheamă "cargo") este complet curăţat de cămaşă (prima învelitoare-pleavă) şi se face terci.

c) alb (care a fost debarasat de ansamblul scoarţei şi de stratul proteic, adică a suferit mai multe şlefuiri mecanice.

NOTĂ

- cel mai bun este orezul nedecorticat (pleava lui are cea mai mare importanţă) şi orezul brun, cu o singură şlefuire mecanică (cargo).
- când în regimurile mele veţi găsi orez vechi, mă refer la orezul românesc, cu o singură şlefuire mecanică şi care a fost recoltat cu un an în urmă.

6. ORZ

Se aseamănă cu orezul nedecorticat. Se consumă fiert, germinat sau prăjit ca înlocuitor de cafea.

7. OVĂZ

Se aseamănă cu orzul. Se consumă fiert sau germinat.

8. PORUMB

Cel mai bun este porumbul românesc, adică acela la care bobul este cu capul rotund, nu scobit (hibrid). Se consumă fiert sau copt atunci când boabele sunt "de lapte". În rest, după ce se fierbe, se dă cămaşa jos de pe fiecare bob.

9. SECARĂ

Se consumă terci, germinată sau pâine cu făină amestecată cu tărâţa sa.

10. TĂRÂŢĂ

Se consumă înmuiată în apă (de grâu sau de secară), supă (de ovăz), pâine (de secară). Cea mai bună este cea care rămane în sită la cernere.

NOTĂ

TERCIUL

Se poate face dintr-o singură cereală sau din mai multe; la o cantitate de 350 g cereale zdrobite, se adaugă doi litri de apă şi se fierbe la foc mic până se obţine o pastă (timpul de fierbere diferă, funcţie de: vechimea cerealei, intensitatea flăcării, duritatea apei, calitatea vasului), puteţi să folosiţi la terci câte o lingură de supă din fiecare cereală;

Dacă la apa în care fierbeţi cerealele, la sfârşit adăugaţi şi un pumn de verdeaţă, aţi realizat cea mai gustoasă şi sănătoasă supă;

Făina de grâu sau de secară, amestecată cu tărâţa respectivă într-un raport de 1 la 7 (o lingură făină şi şapte linguri tărâţă) vă ajută să

vă preparaţi cea mai bună **pâine neagră**, deoarece ea conţine elementele cele mai folositoare şi mai preţioase: fosfor, fier, calciu, vitamine.

Pâinea albă, proaspătă, pufoasă, frumoasă, gustoasă (aşa cum vă place să o cumpăraţi) este fără tărâţe, fără săruri, predispune la cancer de stomac sau de colon.

PÂINE DE SECARĂ

Făina de secară se amestecă cu tărâţa sa, adică o lingură de făină de secară, 7 linguri de tărâţă, la care se adaugă o lingură de făină (dar nu albă) de grâu şi o bucată de drojdie de bere (cât mărimea unei nuci potrivite), după care împreună cu apa potrivită, se frământă; se lasă la crescut aproximativ 35 de minute, după care se aranjează chiflele (diametrul de 7 centimetri, grosime de un centimetru) pe o tavă; se aprinde flacăra la cuptorul aragazului şi se lasă la foc mare timp de 14 minute; după care se opreşte focul, se introduce tava în cuptor şi se lasă aproximativ 35 de minute. Se păstrează cel mai bine la congelator şi se consumă maxim trei chifle pe zi.

Făina de porumb (mălaiul) se amestecă cu apă în ceaun şi se face un terci (cir), nu mămăligă, asta înseamnă că se va mânca numai cu lingura.

B. LEGUME

1. ALGE MARINE

Aşa cum se găsesc ele în ambalaj (uscate) se pun în apă şi după două la trei ore pot fi consumate la un loc cu celelalte verdeţuri pentru salată. În vremurile noastre crescătorii de alge, pentru a mări producţia, le hrănesc cu azotat de amoniu (!) iar industria farmaceutică a scos pe piaţă sortimente de caşete, comprimate, cu astfel de alge şi îmbunătăţite cu alte elemente de sinteză. Eu sunt împotriva tuturor elementelor de sinteză şi accept cu toată fiinţă mea ca organismul să-şi procure ce-i este necesar din multitudinea de produse lăsate de Dumnezeu şi nemodificate de mâna omului.

2. ANDIVA

Supranumită şi cicoare de grădină, frunzele sale sunt folosite în salatele de crudităţi.

3. ARDEI

a) Gras

Deosebit de gustos, cu un aport substanţial de vitamina A, C se foloseşte ca atare în salatele de crudităţi sau pentru mâncare de post, umplut cu:

-orez (fiert);

-orez fiert şi miez din seminţe de floarea soarelui;

-brânza dulce.

Fiecare compoziţie poate fi îmbunătăţită cu verdeaţă (mărar, pătrunjel, leuştean) după preferinţe.

b) Iute

Conţine vitamina C şi potasiu, se poate consuma de două ori pe săptămână în salate (după ce seminţele au fost îndepărtate), dar cu prudenţă de cei care nu şi-au rezolvat problema hemoroizilor.

4. ASMĂŢUI sau HASMAŢUCHI

Se foloseşte întreaga plantă, atât la salate cât şi la supe.

5. BAMA

Crude şi destul de rar se poate face o tocăniţă cu multă verdeaţă, după ce s-a opărit în apă cu oţet (35 minute).

6. BOB

Poate fi consumat copt sau supă dar numai după ce a fost înlăturată cămaşa bobului.

7. BROCCOLI

Cea mai bogată în calciu şi vitamina C, se foloseşte la salate şi sucuri.

8. CARTOF

Se spală bine cartoful cu coajă, se fierbe, după care se lasă la scurs aproximativ şapte minute; se pune pe grătarul din cuptorul aragazului şi se coace până coaja devine aproape maronie. Se mănâncă cu coajă cu tot (obligatoriu). Cartoful se poate coace şi în cărbuni încinşi. La momente aniversare, puteţi face şi o salată orientală. Pentru cei care primiţi în regim suc de cartof crud, va trebui să-l suportaţi ca atare.

9. CASTRAVETE

Se foloseşte la salate numai până castravetele aproape s-a copt, adică până când seminţele nu s-au format încă; altfel, seminţele se depun pe peretele intestinului şi se elimină foarte greu.

10. CEAPA

Atât cea verde cât şi cea uscată se foloseşte la salatele de toate felurile.

11. CRESON

Frunzele se folosesc la prepararea salatelor.

12. CONOPIDA

Se consumă crudă sau în salate.

13. DOVLEAC

Se consumă crud, suc sau copt la cuptor.

14. DOVLECEL

Se consumă crud la salate, suc sau umplut cu orez sau cu brânză dulce.

15. FASOLE

Se foloseşte numai fasolea cu boabe mari (indiferent de culoare dacă nu găsiţi albă) deoarece timp de douăzeci şi patru de ore se ţine în apă rece, apoi se freacă bine şi se controlează bob cu bob pentru a i se da jos cămaşa. Abia atunci se poate pune la fiert şi nu i se mai aruncă prima apă. La această supă se pot adăuga toate legumele permise în regimul respectiv. Fasolea verde păstăi se fierbe puţin şi apoi se consumă cu mult mujdei de usturoi.

16. GULIE VERDE

Tăiată rondele sau rasă se foloseşte la salate.

17. HREAN

Destul de rar şi în cantitate mică se foloseşte la salate.

18. LINTE

Păstrează aceeaşi regulă ca fasolea albă boabe mari dar se şi poate coace.

19. LEURDA

Excelentă pentru curăţirea sângelui la început de primăvară, se foloseşte din belşug la salate.

20. LOBODA

Se foloseşte la salatele de crudităţi.

21. LEUŞTEAN

Se foloseşte la salatele de crudităţi şi la supe.

22. MAZĂRE

Se consumă în stare verde - fragedă (crudă) şi nu uscată.

23. MĂCRIŞ

Se consumă numai crud în salate.

24. MĂRAR

Se foloseşte crud la salate, la supe şi pentru amestecul cu care se umple ardeiul gras, dovlecelul etc.

25. MORCOV

Se consumă inclusiv frunzele la salate, rondele sau ras.

26. NAP

Se consumă în stare crudă.

27. NĂUT

Se consumă copt sau terci în amestec cu una sau mai multe cereale.

28. PĂPĂDIE

Se consumă în stare crudă în salate sau sub formă de suc. Rădăcina uscată, prăjită şi râşnită poate fi folosită ca înlocuitor al cafelei.

29. PĂTLĂGEA ROSIE

Se folosesc numai roşiile cărnoase, alungite (fără seminţe) în salatele de crudităţi la care se adaugă şi frunze (câteva).

30. PĂTRUNJEL

Se foloseşte din abundenţă şi frunza şi rădăcina.

31. PĂSTÂRNAC

Se foloseşte numai la supe.

32. PRAZ

Se consumă fără restricţie la fel ca ceapa şi usturoiul.

33. RODIE

Se consumă ca atare sau sucul ei.

34. RIDICHE ROŞIE

Se folosesc în egală măsură rădăcina şi frunzele, la salate.

35. RIDICHE NEAGRĂ

Se foloseşte numai rădăcina sub formă de suc iar rondele sau rasă, la salate.

36. SALATĂ VERDE (LĂPTUCĂ)

Individual (atât tulpina cât şi frunzele), sau în amestec cu alte zarzavaturi, se foloseşte la prepararea salatelor de crudităţi.

37. SPANAC

Se foloseşte numai pentru salate de crudităţi. INTERZIS gătitul lui.

38. SPARANGHEL

Se folosește rădăcina, la salate sau sub formă de suc.

39. SFECLA ROSIE

Se folosește sucul ei, iar rasă sau rondele la salată.

40. SOIA

Aceeași regulă ca la fasolea albă. Dar soia se mai poate consuma și prăjită sau sub formă de lapte și ulei.

41. ȘTEVIE

Se folosește la salate de crudități și la supe.

42. ȚELINĂ

Se folosește atât rădăcina cât și frunza, la salate sau sub formă de suc.

43. URZICĂ

Se folosește crudă (spălată până nu mai iese apa maronie) la salatele de crudități.

44. USTUROI

Recomand folosirea lui zilnică, atât la salate cât și ca mujdei.

45. VARZĂ

Atât cea albă cât și cea roșie, poate fi folosită suc, iar rasă sau tocată la salatele de crudități.

NOTĂ

- Supele de legume se prepară astfel: puneți la fiert numai o jumătate din cantitatea de legume pe care doriți să o faceți supă; După ce a fiert dați vasul de pe foc și adăugați și cealaltă jumătate din cantitatea de legume (această cantitate mai mult să se opărească); La supă puteți pune toate legumele și zarzavaturile permise de regim, orez, condimente carminative. Supa o faceți numai dacă vi se specifică în regim.

- Salatele vor fi făcute și consumate imediat, la care mai puteți adăuga: ulei de măsline, zeamă de lămâie, sau oțet de mere și condimente carminative (care au proprietatea de a evacua gazele din intestin): ghimbir, tarhon, cuișoare, scorțișoară, chimen, cimbru, coriandru. La salate folosiți tot ce este verde: iarbă, troscot, lucernă, frunze de pomi fructiferi, frunze de arbori, tot ce este verde, are clorofilă și înseamnă viață.

- Nu recomand pătlăgeaua vânătă (vânata).

- Evitați pe cât posibil folosirea lamei metalice la pregătirea legumelor.

C. FRUCTELE

1. AFINA

Se folosește fructul ca atare sau sucul său. O cană cu suc dimineața (în loc de micul dejun) revigorează organismul pentru toată ziua.

2. ALUNA

Se folosește proaspătă sau uscată.

3. AGRIȘA

Se folosește atunci când este coaptă.

4. ANANAS

Se folosește fructul ca atare (foarte copt) sau sucul său.

5. ANASON

Bulbul se folosește crud la salate, iar frunzele la salate și supe.

6. ARAHIDA

Cunoscută și ca aluna de pământ se consumă crudă sau prăjită.

7. BANANA

Este fructul care înglobează la un loc cele mai multe vitamine și oligoelemente, dar pentru că are o acțiune acidă asupra stomacului, va fi consumat cu reținere.

8. CAISĂ

Se folosește ca atare atunci când este coaptă, sau sucul ei, sau în compot.

9. CANTALUP

Este pepenele galben (turcesc) cu coaja brăzdată în felii și cu miezul foarte aromat. Se poate consuma fără restricție. Semințele pot fi păstrate pentru ceaiuri.

10. CASTANĂ

Are o compoziție apropiată de cea a grâului, se consumă bine prăjită sau sub forma de piure. Se păstrează proaspătă dacă la recoltare se pune într-un vas cu apă rece și se ține douăzeci și una de ore, după care se scoate și se lasă să se scurgă (fără să fie văzută de soare) apoi se așează în straturi în nisip uscat. Înainte de prăjire, castana se crestează și se unge ușor cu puțin ulei de măsline sau de porumb. Pentru fierbere, castana se curăță de coajă, iar după ce apa a dat în clocot se scoate și se desprinde pielița.

11. CĂPŞUNĂ

Se consumă ca atare după ce s-a copt şi fără să i se adauge zahăr.

12. CĂTINĂ

Se consumă ca atare sau suc.

13. CICOARE

Frunzele se folosesc la salate cu alte verdeţuri mai puţin amare. Rădăcina, după uscare şi prăjire, se foloseşte cu succes în chip de cafea.

14. CIREAŞĂ

Se consumă ca atare atunci când s-a copt sau se poate face o cură de zeamă de cireşe. Codiţele şi sâmburii se pot păstra pentru ceaiuri.

15. COARNELE

Se consumă ca atare după ce s-au copt.

16. COACAZĂ

Se consumă ca atare după ce s-a copt sau sucul ei. Poate fi roşie sau neagră.

17. CURMALĂ

După ce s-a copt, se consumă ca atare.

18. DUDĂ (AGUDA)

Se consumă ca atare sau sucul ei.

19. FRAGĂ

Se consumă ca atare sau sucul ei.

20. FISTIC

Se consumă fructul ca atare după ce s-a copt.

21. GRAPEFRUIT

Se consumă ca atare după ce fructul este copt sau sucul lui.

22. GUTUIE

Se consumă ca atare.

23. KIWI

Se consumă ca atare.

24. LAMÂIE

Se foloseşte ca suc la salate, ceaiuri, supe, citronade (suc + apă + miere).

25. MANDARINĂ

Se consumă ca atare.

26. MANGO

Se consumă ca atare.

27. MĂCES

Se consumă fructul copt după ce s-a curăţat de seminţele pufoase.

28. MĂSLINĂ

Se consumă ca atare iar uleiul ei se poate bea sau folosi la salate. Recomand înghiţirea sâmburilor. Cele mai digeste sunt cele negre.

29. MĂR

Se consumă din belşug atât fructul cât şi sucul sau compotul.

30. MIGDALĂ

Sâmburele se consumă ca atare, dar cu moderaţie.

31. MURĂ

Se consumă ca atare după ce s-a copt.

32. NECTARINĂ

Se consumă ca atare după ce s-a copt.

33. NUCĂ

Dacă doriţi să mai mâncaţi miezul nucilor cu o vechime mai mare de 35 de zile de la recoltare, trebuie să procedaţi astfel:

- ţineţi nucile (doza pe zi pentru un adult este de trei nuci) scufundate în apă rece timp de şapte zile. Asta înseamnă că va trebui să rulaţi şapte vase dacă vreţi să mâncaţi nuci în fiecare zi;
- în a opta zi, scoateţi nucile din vasul numărul unu, le spargeţi, curăţiţi pieliţa miezului şi mâncaţi ca atare.
- în vasul numărul unu veţi pune din nou trei nuci, vas care până a doua zi va deveni vasul numărul şapte.

Atunci când în regimuri veţi găsi ceai din coji de nuci, reţineţi că mă refer la crucea fibroasă din interiorul nucii care desparte miezul în patru părţi.

34. PEPENELE VERDE

Se mănâncă fără restricţie pe toată perioada sezonului. Seminţele pot fi păstrate pentru ceaiuri.

35. PAPAIA

Se consumă în salate asociată cu mai multe fructe (ea are un gust puţin fad).

11. CĂPŞUNĂ

Se consumă ca atare după ce s-a copt şi fără să i se adauge zahăr.

12. CĂTINĂ

Se consumă ca atare sau suc.

13. CICOARE

Frunzele se folosesc la salate cu alte verdeţuri mai puţin amare. Rădăcina, după uscare şi prăjire, se foloseşte cu succes în chip de cafea.

14. CIREAŞĂ

Se consumă ca atare atunci când s-a copt sau se poate face o cură de zeamă de cireşe. Codiţele şi sâmburii se pot păstra pentru ceaiuri.

15. COARNELE

Se consumă ca atare după ce s-au copt.

16. COACAZĂ

Se consumă ca atare după ce s-a copt sau sucul ei. Poate fi roşie sau neagră.

17. CURMALĂ

După ce s-a copt, se consumă ca atare.

18. DUDĂ (AGUDA)

Se consumă ca atare sau sucul ei.

19. FRAGĂ

Se consumă ca atare sau sucul ei.

20. FISTIC

Se consumă fructul ca atare după ce s-a copt.

21. GRAPEFRUIT

Se consumă ca atare după ce fructul este copt sau sucul lui.

22. GUTUIE

Se consumă ca atare.

23. KIWI

Se consumă ca atare.

24. LAMÂIE

Se foloseşte ca suc la salate, ceaiuri, supe, citronade (suc + apă + miere).

25. MANDARINĂ

Se consumă ca atare.

26. MANGO

Se consumă ca atare.

27. MĂCEŞ

Se consumă fructul copt după ce s-a curăţat de seminţele pufoase.

28. MĂSLINĂ

Se consumă ca atare iar uleiul ei se poate bea sau folosi la salate. Recomand înghiţirea sâmburilor. Cele mai digeste sunt cele negre.

29. MĂR

Se consumă din belşug atât fructul cât şi sucul sau compotul.

30. MIGDALĂ

Sâmburele se consumă ca atare, dar cu moderaţie.

31. MURĂ

Se consumă ca atare după ce s-a copt.

32. NECTARINĂ

Se consumă ca atare după ce s-a copt.

33. NUCĂ

Dacă doriţi să mai mâncaţi miezul nucilor cu o vechime mai mare de 35 de zile de la recoltare, trebuie să procedaţi astfel:

- ţineţi nucile (doza pe zi pentru un adult este de trei nuci) scufundate în apă rece timp de şapte zile. Asta înseamnă că va trebui să rulaţi şapte vase dacă vreţi să mâncaţi nuci în fiecare zi;

- în a opta zi, scoateţi nucile din vasul numărul unu, le spargeţi, curăţiţi pieliţa miezului şi mâncaţi ca atare.

- în vasul numărul unu veţi pune din nou trei nuci, vas care până a doua zi va deveni vasul numărul şapte.

Atunci când în regimuri veţi găsi ceai din coji de nuci, reţineţi că mă refer la crucea fibroasă din interiorul nucii care desparte miezul în patru părţi.

34. PEPENELE VERDE

Se mănâncă fără restricţie pe toată perioada sezonului. Seminţele pot fi păstrate pentru ceaiuri.

35. PAPAIA

Se consumă în salate asociată cu mai multe fructe (ea are un gust puţin fad).

36. PARA
Se consumă ca atare după ce s-a copt.
37. PORTOCALA
Se consumă ca atare sau sucul ei.
38. PIERSICA
Se consumă ca atare.
39. PRUNA
Se consumă ca atare (proaspătă sau uscată dar neafumată) sau sucul ei.
40. SEMINȚE DE DOVLEAC
Se consumă crude, uscate la soare sau pe calorifer.
41. SEMINȚE DE FLOAREA SOARELUI
Se consumă ca și cele de dovleac și în plus la umplerea ardeilor grași sau a dovleceilor (împreună cu orezul).
42. SEMINȚE DE IN
Se consumă până la trei linguri pe zi.
43. SMOCHINA
Se consumă ca atare sau sucul ei.
44. STAFIDA
Atunci când se permite, se consumă 7 sau 14 stafide pe zi.
45. STRUGURE
Se consuma ca atare, fără restricție, sau sucul lui (must).
46. VIȘINA
Se consumă ca atare sau sucul ei.
47. ZMEURA
Se consumă ca atare sau sucul ei.

NOTĂ
- la citrice: portocală, grapefruit, mandarină nu se curăță pielița albă de sub coajă (între coajă și fruct) pentru că este bogată în vitamina C;
- înainte de folosire, citricele (mai puțin banana și kiwi) se spală bine (se freacă cu periuța sau burete aspru) sub jet de apă, se șterg bine și apoi se consumă; operațiunea este obligatorie, deoarece la suprafața exterioară a fructului se adună substanțele chimice cu care a fost tratat arbustul;
- la aproape toate fructele se mănâncă obligatoriu și semințele (se aruncă numai codița și mustățile);

- fructele și legumele apetisante sunt de cele mai multe ori acoperite cu un strat de ceară care pune în primejdie sănătatea voastră. Nu vă lăsați ispitiți de asemenea produse (mere, pere, prune, ardei gras, castravete, roșii etc.) care au suprafața exterioară lucioasă, netedă, lustruită, luminoasă, pentru că această ceară parafinată este un produs secundar, care nu poate fi prelucrat de organismul vostru;
- evitați cu desăvârșire tăierea fructelor cu lamă metalică (excepție: pepene verde, castană, ananas).

D. CONDIMENTE

1. PULBERI
După uscare se râșnesc, trasformându-le în pulberi cu care fie modificați după gust salatele, fie țineți sub limbă (după ce am mâncat) un vârf de cuțit (de pulbere): anghinare, busuioc, cicoare (frunze), cimbru, cuișoare, flori de salcâm, foi de dafin, măghiran, mentă, scorțișoară, tarhon, revent timp de aproximativ 14 minute.
2. BOABE
Piper alb și piper negru - se condimentează salatele.
3. SEMINȚE
Chimen, coriandru, fenicul, mărar, susan - se folosesc ca atare sau pulbere.
4. RĂDĂCINOASE
Ghimber - fie se mestecă în gura, fie se taie rondele mici pentru salată; cicoare - se spală, se taie rondele, se usucă, se prăjește, se râșnește și se prepară cea mai bună cafea.
5. DROJDIA DE BERE
O recomand numai pe cea uscată, ca o pulbere de culoare cenușie și care se dizolvă în apă sau ceai.
6. SARE
Recomand numai sarea de mare, iar în lipsa ei sarea grunjoasă, dar nici una dintre ele să nu fie îmbogățită cu iod.
7. ULEIURI
Recomand cu căldură uleiul de: măsline, porumb, floarea soarelui presat la rece, semințe de in, migdale; sunt total împotriva uleiurilor rafinate, care sunt cumplit de toxice.
NOTĂ Prin condimente iuți înțeleg: ardei iute, boia, curry, piper negru.

E. PRODUSE APICOLE

1. **MIERE DE ALBINE**

- dacă aveți un creion chimic (indigo), îi testați calitatea înmuind vârful creionului în miere: dacă culoarea indigo a creionului s-a disipat în jur, înseamnă că mierea este falsă (contrafăcută);
- singura miere care nu cristalizează este cea de salcâm;
- cea mai bună miere este cea brună, din flora montană;
- nu se consumă mai mult de trei linguri (de supă) pe zi.

2. **PROPOLIS**

a) **Solid**

- se suge în gură ca pe un drops;
- nu strângeți bobița de propolis (niciodată nu va fi mai mare ca un bob de porumb), pentru că riscați să vă scoată plomba sau lucrarea dentară.

b) **Tincturi**

- picăturile de tinctură (10 % sau 30%) pot fi administrate fie în ceaiuri, fie în supe;
- numărul picăturilor variază funcție de: vârstă, greutate, afecțiune, structură energetică.

3. **FAGURE DE MIERE**

- în special pentru cei care au probleme ale căilor respiratorii, recomand zilnic câte un centimetru cub (un cocoloș), de una la mai multe ori pe zi, care se mestecă timp de 14 minute, apoi ceara se aruncă;
- foarte bune sunt și căpăcelele obținute de la extragerea mierii prin descăpăcirea fagurilor;
- bucățelele de fagure, ca și căpăcelele se păstrează foarte bine în borcane cu miere (vor fi moi și ușor de mestecat).

4. **PĂSTURA**

- se mestecă la fel ca fagurele de miere.

5. **POLENUL**

- să nu conțină impurități (bucăți de albină moartă, viermi, așchii de lemn, vegetale), să nu fie umed, moale, dar nici foarte uscat (sau ars) și nici mucegăit;
- temperatura de uscare optimă este de 42 grade Celsius (niciodată mai mult); se pune un grăunte pe unghia degetului mare și cu unghia de la celălalt deget se presează (ca pe un purice).

Dacă nu opune rezistență și se turtește repede înseamnă că este umed, iar dacă opune rezistență mare și se sfărâmă (se face pulbere), este prea uscat și atunci îl alegeți pe cel care suportă o presiune medie;

- funcție de vârstă, afecțiune și greutate, se consumă de un număr variabil de ori și în anumite cantități, obligatoriu prima porție dimineața pe stomacul gol;
- cel mai indicat și bine tolerat este polenul conservat în miere astfel: la un kg de miere se adaugă 200 g polen și se îndeasă cu o lingură de lemn, a doua zi mierea aruncă impuritățile și-l vom găsi la suprafață, de aceea îl vom afunda din nou și tot așa până când în 7 la 14 zile mierea dizolvă tot polenul;
- este cel mai delicios desert cunoscut de om și cu cele mai multe beneficii pentru organismul său.

6. **CEARA DE ALBINE**

- se poate mesteca așa cum se găsește ea gata pregătită de albină pentru depunere, după care se aruncă;
- poate fi folosită la prepararea: alifiilor, supozitoarelor, cremelor.

7. **LĂPTIȘOR DE MATCĂ**

-se găsește încapsulat sau fiole.

F. PRODUSE DE ORIGINE ANIMALĂ

1. **LAPTE DULCE**

Se poate folosi cel de capră și mai rar cel de vacă, până la vârsta de trei ani, după această vârstă, cu restricție numai cel de capră (cel mai bun este cel de capră roșie) și cel de iapă (obligatoriu nefiert).

2. **LAPTE ACRU**

Se obține din lapte dulce, nefiert și fără cheag.

3. **ZER**

Niciodată zerul nu se aruncă pentru că este cel mai bun produs dintre lactate.

4. **IAURT**

Se poate obține prin fermentarea laptelui cu maia sau cu ciupercă de lapte;

Se consumă în cantitățile indicate, fie 14 zile consecutive pe lună cu 14 zile pauză, fie o dată la două zile timp de 28 de zile cu 14 zile pauză.

5. UNT

Cel mai bun este cel obținut natural la țară, fără coloranți;

Se folosește moderat.

6. BRÂNZA DULCE

Trebuie să rezulte numai din lapte nefiert de capră sau de vacă.

7. SMÂNTÂNA

Obligatoriu să se obțină din lapte nefiert; dacă picătura de tinctură de iod în contact cu smântâna nu a schimbat culoarea maronie cu cea albăstrie, înseamnă că smântâna nu este falsificată.

8. SANA, KEFIR, CAȘCAVAL, TELEMEA

Se pot folosi foarte rar sau deloc.

9. URDĂ, CAȘ, BRÂNZĂ TOPITĂ, BRÂNZĂ DE BURDUF

Nu recomand.

10. OU

Se folosește numai gălbenușul, crud sau foarte moale (maxim două pe săptămână).

11. COAJA DE OU

Se spală oul și pe dinăuntru și pe dinafară, se usucă, se râșnește și se face pulbere, se pune într-un pahar și se toarnă peste pulbere, zeamă de lămâie sau oțet de mere, care în câteva zile va dizolva coaja de ou; vasul (paharul) nu se acoperă cu capac, ci numai cu un tifon. Se folosește după prescripții.

12. UNTURĂ DE PEȘTE, ULEI DIN FICAT DE TON, COD, DELFIN, RECHIN

Se găsește în capsule sau gelule, care se administrează funcție de vârstă, greutate și afecțiune.

13. PĂSĂRI DE CURTE, PORUMBEL ȘI IEPURE SĂLBATIC, FAZAN

Foarte rar, numai fiert sau fript și fără pieliță. Pacienții care primesc în regim astfel de produse, prepară numai supa și nu vor mânca deloc carnea.

14. PEȘTE

Numai oceanic, de apă rece și de mare adâncime: ton, cod, somon, hering, sardină. Se prepară fiert sau fript, niciodată prăjit. Cu prescripție se pot consuma până la trei conserve de sardine în ulei, pe săptămână.

PRODUSE DĂUNĂTOA...
- RECAPITULARE -

- **Ape carbogazoase;**
- **Alcool;**
- **Tutun;**
- **Cafea;**
- **Cacao;**
- **Lapte dulce de vacă;**
- **Produse lactate fermentate;**
- **Zahăr;**
- **Produse de patiserie și cofetărie;**
- **Paste făinoase, făină albă, pâine albă;**
- **Sucuri sintetice;**
- **Toate alimentele consumate în exces;**
- **Sare rafinată;**
- **Condimente iuți - în exces;**
- **Carne;**
- **Conserve de orice fel (excepție: sardine în ulei, după prescripție);**
- **Grăsimi animale;**
- **Prăjeli, afumături;**
- **Alimente reîncălzite;**
- **Alimente preambalate;**
- **Alimente de tip "fast food";**
- **Alimente fierte excesiv;**

CAPITOLUL 7

SEMNIFICATIA CIFREI 7

Misterul numărului 7 nu este şi nici nu va fi elucidat vreodată. Acest număr trece drept numărul misterului, al înţelepciunii şi al libertăţii, dar şi al voinţei.

- Dumnezeu a terminat lumea în 7 zile;
- Capul se cuprinde de 7 ori în corpul uman;
- În primele 7 zile după concepere, ovulul fertilizat coboară pe trompe spre uter, unde se produce implantarea şi organismul se dezvoltă rapid în următoarele 21 de zile; în aceste prime 28 de zile se dezvoltă partea de sus a feţei; în următoarele 63 de zile se dezvoltă partea de mijloc a feţei; la 91 de zile toate structurile sunt în general formate; partea de jos a feţei se dezvoltată mai ales în cele 189 de zile care au mai rămas din timpul de gestaţie;
- Ştiinţele profunde cunosc faptul că, la fiecare 7 ani, omul termină de construit câte unul din corpurile (vehiculele) sale: corpul fizic până la 7 ani, corpul energetic până la 14 ani, sufletul până la 21 de ani;
- Despre om: se spune că are sau nu cei 7 ani de acasă pentru că la această vârstă copilul este capabil să înţeleagă multe lucruri şi memoria lui reţine multe învăţături; la vârsta de 7 ani merge la şcoală; buletinul de identitate se obţine la vârsta de 14 de ani, vârstă la care înţelegerea copilului cuprinde un orizont destul de vast; înainte vreme majoratul adolescentului se serba la vârsta de 21 de ani, vârstă la care se considera că se află în deplinătatea judecăţii; până la vârsta de 28 de ani era "copt" pentru a se însura;
- Globulele de vitalitate au 7 atomi reprezentând 7 varietăţi de energie în 7 culori;
- Săptămâna are 7 zile;
- Planta tipică se compune din 7 părţi (rădăcină, tulpină, ramuri, frunze, flori, fructe şi seminţe);
- Spectrul solar are 7 culori;
- Pământul are 7 zone climatice;
- Portativul muzical are 7 note;

- Luna are 7 faze;
- Două cercuri pot avea între ele 7 poziţii (externe, tangente externe, interne, tangente interne, secante, concentrice şi identice);
- Taina Sfântului Maslu constă în ungerea cu untdelemn sfinţit şi invocarea harului Sfântului Duh. Au loc aici două efecte: în primul rând ungerea, atingerea şi invocarea Duhului, după care se citesc cele 7 pericope evanghelice specifice Sfântului Maslu şi cele 7 rugăciuni pentru binecuvântarea untdelemnului. Maslul reprezintă o sfântă slujbă făcută de 7 preoţi care închipuiesc cele 7 daruri ale Duhului Sfânt. Acest număr aminteşte unele fapte din Sfânta Scriptură.

Astfel, de 7 ori s-a aplecat proorocul Elisei peste un copil mort pe care la înviat, 7 au fost preoţii care au sunat trâmbiţe şi de 7 ori a fost înconjurată cetatea Ierihonului când a fost cucerită de israeliţi, la intrarea lor pe Pământul Făgăduinţei şi tot de 7 ori s-a rugat proorocul Ilie pe muntele Carmel, până când Dumnezeu a dat ploaie pământului ars de secetă. Maslul se face înaintea unei mese pe care se pune Sfânta Evanghelie, lumânări, de regulă 7, un vas cu grâu sau cu făină şi unul cu untdelemn, precum şi 7 beţişoare de busuioc înfăşurate în vată, cu care preoţii vor unge pe bolnav peste tot corpul. Mai întâi se sfinţeşte untdelemnul prin rugăciunea celor 7 preoţi, se citesc cele 7 apostole şi evanghelii şi apoi se unge de 7 ori trupul bolnavului (sau omului sănătos). Maslul se poate face atât bolnavului cât şi omului sănătos.

- În corp (şi în natură) sunt 7 principale minerale indispensabile: calciul, iodul, fierul, magneziul, fosforul, seleniul şi zincul;
- Pitagora a inventat un instrument muzical cu 7 corzi, pentru a fi în acord cu armoniile din natură;
- Seria numărului 7 este prezentă în toate edificiile şi lucrările edilitare ale Egiptului antic. Astfel, Nilul se varsă în mare prin 7 guri şi avea 7 nivele (cădea în 6 cataracte), iar în Marea Piramidă (a lui Keops) numărul 7 este o prezenţă permanentă;
- Dacă solicitaţi unor persoane să spună repede un număr (o cifră) de la zero la zece, cei mai mulţi din cei interpelaţi vor spune 7;
- Cunoaşterea intuitivă atribuie numerelor funcţii ordonatoare ale mişcării în Creaţie astfel:

1. reprezintă Unitatea şi forţa Unică: Dumnezeu. El este în acelaşi timp numărul personalităţii, al unicităţii;
2. reprezintă complementaritatea contrariilor, echilibrul, balanţa şi analiza;
3. este numărul armoniei, el exprimă Trinitatea Divină (Tatăl, Fiul şi Sfântul Duh);
4. reprezintă cele patru elemente din natură: focul, apa, aerul şi pământul = este simbolul activităţii practice, al organizării;
5. este numărul umanităţii şi este în acelaşi timp al iubirii divine faţă de oameni şi al iubirii omului faţă de Creaţie;
6. reprezintă intuiţia şi puterea reală pe care ea o conferă;
7. este numărul misterului, al înţelepciunii şi libertăţii excepţionale (interioare); este numărul voinţei (prin care înţelepciunea şi libertatea se pot obţine);
8. reprezintă spiritul, dar şi dreptul de a avea acces la cunoaştere ca urmare a atingerii perfecţiunii materiale şi spirituale;
9. este intelectul, cunoaşterea obţinută prin utilizarea intelectului ca instrument al spiritului şi în consecinţă credinţa devenită convingere;

- Unii savanţi au făcut socoteala că întregul organism uman se reînnoieşte complet la fiecare 7 ani, iar sângele la fiecare 4 luni;
- Brâncuşi, făcându-şi autoportretul, desenează 7 sfere concentrice penetrate radial de o pană piramidală; când îi consacră o sculptura lui Socrate, foloseşte 7 volume succesive, cel de-al 7-lea rezervat înţelepciunii, fiind reprezentat ca un Univers regăsit în sine însuşi;
- Când Irod a trimis să caute copiii născuţi pentru a-i ucide: "...Iosif a luat noaptea Copilul şi pe mama Lui, a plecat în Egipt şi a rămas acolo 7 ani, până la moartea lui Irod...";
- Timp de 7 ani Iisus a stat de vorbă cu Dumnezeu faţă către faţă şi a învăţat limba păsărilor şi a animalelor, puterile tămăduitoare ale arborilor, plantelor, florilor, forţelor ascunse ale pietrelor preţioase, a învăţat mişcările Soarelui, Lunii şi Stelelor, puterile literelor, misterele Pătratului, ale Cercului şi ale Transmutaţiei lucrurilor, formelor, numerelor şi semnelor;
- Atunci când Maria Magdalena a venit la Iisus în timpul nopţii şi şi-a mărturisit păcatele, El şi-a pus mâinile peste ea, şi a tămăduit-o scoţând din ea 7 demoni;

- *"Cu adevărat, Corpul Meu este substanţa lui Dumnezeu şi aceasta este adevărata hrană, iar sângele Meu este viaţa lui Dumnezeu şi aceasta este adevărata băutură. Nu precum strămoşii voştri, care au cerut carne iar Dumnezeu în mânia sa le-a dat carne şi ei au mâncat aceste necurăţii până când le-au putrezit în nări, iar hoiturile lor au căzut cu miile în pustiu din cauza ciumei. Despre aceştia este scris : <<Ei vor rătăci patruzeci şi nouă de ani în pustiu, până când se vor purifica de poftele lor, înainte să intre în pământul odihnei, o, de 7 ori câte 7 ani vor rătăci pentru că nu au cunoscut căile Mele, nici nu s-au supus legilor Mele>>."*;
- În preajma Paştelui, Iisus a mers în Templu şi i-a găsit pe cei care vindeau oi, capre şi porumbei, precum şi pe cei care schimbau bani. Şi făcând un bici din 7 coarde, i-a alungat pe toţi afară din Templu şi a dat drumul oilor, caprelor şi porumbeilor, i-a scos afară pe cei care schimbau bani şi a răsturnat mesele.";
- Apostolii l-au întrebat pe Iisus: "Învăţătorule cum voieşti ca ei (copiii - n.a.) să fie crescuţi?"

Iar Iisus a zis:

"după 7 ani sau atunci când ei încep să distingă binele de rău şi învaţă să aleagă binele, aduceţi-i la Mine pentru a primi binecuvântarea din mâinile prezbiterului sau ale îngerului bisericii în rugăciune şi recunoştinţă, şi avertizaţi-i să nu mănânce carne, să nu bea băuturi tari şi să nu vâneze creaturile inocente ale lui Dumnezeu."

Un apostol l-a întrebat pe Iisus: "Când voieşti ca ei (copiii - n.a.) să primească iniţierea?" şi

Iisus a răspuns:

"După 7 ani sau când vor cunoaşte învăţătura, când vor face numai binele, vor învăţa să muncească cu propriile lor mâini, îşi vor alege o meserie ca să-şi câştige existenţa şi când vor fi ferm stabiliţi pe calea cea dreaptă. Atunci, ei vor cere iniţierea, iar îngerul sau prezbiterul bisericii îi vor testa şi vor vedea dacă merită, iar ei vor trebui să aducă rugăciuni şi să mulţumească, vor fi scufundaţi în apele purificării ca să renască la o nouă viaţă, mărturisindu-L pe Dumnezeu ca fiind Tatăl lor, jurând să se supună Legii Sfinte şi să se ţină departe de răul lumii."

Un apostol l-a întrebat pe Iisus:" Învăţătorule, când vor trebui (copiii - n.a.) să primească Mirungerea?" (ungerea cu Mir).

Iisus a răspuns:

"Când vor ajunge la vârsta maturităţii şi vor manifesta în ei cele 7 daruri ale Spiritului, atunci fie ca îngerul să aducă mulţumire şi rugăciune şi să-i pecetluiască cu pecetea Mirului. Este bine ca la fiecare treaptă de iniţiere, toţi să fie încercaţi timp de 7 ani. Cu toate acestea, fiecare să primească conform cu evoluţia sa întru Iubirea şi Înţelepciunea lui Dumnezeu."

Iisus către apostoli:

"Iar acum Eu merg la Tatăl Meu. Însă voi rămâneţi în Ierusalim şi rugaţi-vă, iar după 7 zile veţi primi putere de Sus iar făgăduinţa Duhului Sfânt va fi împlinită în voi, şi veţi merge din Ierusalim către toate triburile lui Israel şi către cele mai îndepărtate colţuri ale lumii.";

- Conceptul privind structura fiinţei umane:

1. ***Corpul fizic*** - sinonim cu materia - caracterizând mineralul;
2. ***Corpul energetic*** - sinonim cu viaţa - caracterizând viul (vegetal, animal, om);
3. ***Corpul astral (sufletul)*** - sinonim senzaţiei - caracterizând animalul şi omul;
4. ***Eul (individualitatea)*** - sinonim cu spiritul - caracterizând omul;
5. ***Sinea spirituală***;
6. ***Spiritul vieţii***;
7. ***Omul spirit***;

Ultimele trei sunt principii constitutive superioare ale fiinţei umane, existente în stare de germen în fiecare om şi care se dezvoltă treptat, prin munca pe care omul o desfăşoară asupra lui însuşi. Acestea constituie elementul etern al omului;

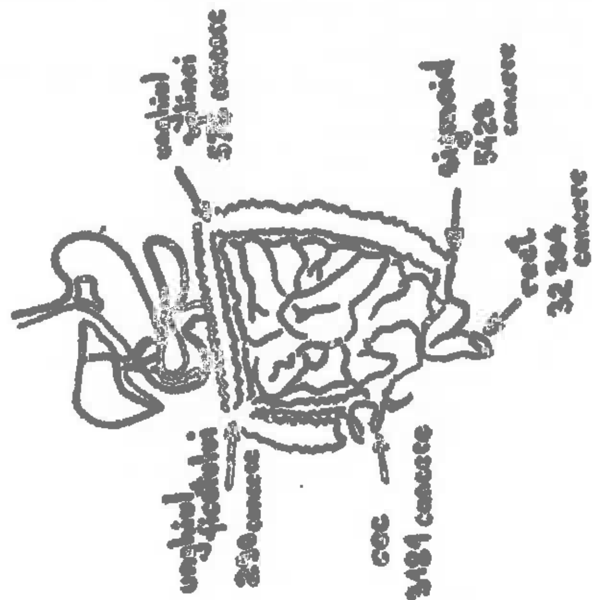
- Corpul energetic conţine 7 centri de forţă care în sanscrită se numesc "chakra" sau "floare de lotus":

1. Muladhara;
2. Swadisthana;
3. Manipura;
4. Anahata;
5. Vishuddha;
6. Ajna;
7. Sahasrara;

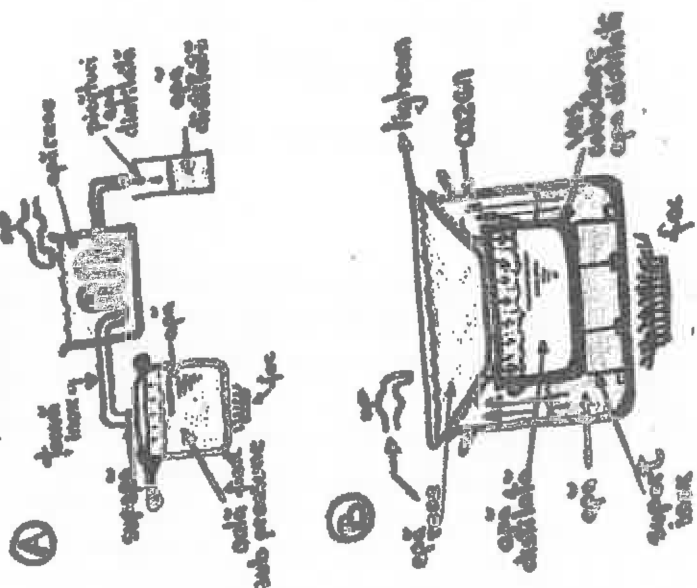
- Iisus Cristos a hrănit mii de oameni cu 5 pâini şi 2 peşti = 7;
- Vârsta reală a pisicii este de 7 ori anii trăiţi;
- Unghiul optim de aruncare a suliţei pentru a se obţine distanţă mare este 63° (multiplu de 7);
- Toţi timpii prevăzuţi în prospectele mele sunt multipli de 7;
- Această carte conţine 7 capitole;
- Duhul Uman este înconjurat de 7 învelişuri fluidice: tatar, fiular, duhist, cosmic, universic, solar şi planetar;
- Un gând, odată emis, se împrăştie în spaţiu, în toate direcţiile, exercitând influenţe pe unul din cele 7 planuri existente pe care a fost emis;
- În primele 42 de zile după destrupare, duhul văzând durerea celor dragi pe care i-a lăsat pe pământ, coboară lângă ei şi îi înconjoară cu fluidele sale, pentru a-i linişti şi restabili oarecum armonia fluidică a vibraţiilor eterice ale corpurilor acestora;
- Timp de 7 ani, duhul inferior coboară mereu la suprafaţa Pământului şi privind prin stratul de pământ de deasupra cadavrului, vede ca prin geam în ce stare de descompunere de găseşte "adoratul" său trup;
- În general, după 7 reîncarnări spiritul uman poate trece într-un corp fizic de sex opus;
- Copii până la vârsta de 7 ani îşi amintesc mai bine decât oamenii maturi despre vieţile lor trecute;
- De câte ori să iertăm? a întrebat Sfântul Petru pe Dumnezeu. De 70 de ori câte 7;
- S-au făcut 7 Sinoade Ecumenice care au stabilit dogmele despre Mântuitorul, despre Duhul Sfânt, despre Maica Domnului, despre firile şi puterile Mântuitorului;
- Sunt 7 principii ale ordinii Universului:

1. Toate lucrurile sunt ipostaze ale unei unice unicităţi entităţi;
2. Totul se schimbă;
3. Toate antagonismele sunt complementare;
4. Nu există nimic identic;
5. Tot ce are faţă are şi spate;
6. Cu cât faţa este mai mare cu atât spatele este mai mare;
7. Tot ce are un început are şi un sfârşit.

Anexa 1



Anexa 2



ANEXA NR. 1

"Subsemnatul .... născut la data de ...., în localitatea .... jud. ...., de profesie ...., domiciliat în localitatea .... Str. .... nr. ...... bl. ...... sc. ...... et. ..... ap. ..., judeţul.................... tel.acas............. tel.serv............ posesor al BI Seria............ Nr...................., eliberat de poliţia........................ .

Ştiu că sunt bolnav de ....

Ştiu şi ştim că boala de care sufăr nu mai poate fi tratată sau vindecată sub nici o formă pe cale medicală, fapt consemnat în certificatul medical anexat.

Anexez copia actului care a determinat medicul să emită acest certificat. Menţionez că am fost operat în anul .... , de ...., am făcut ...... cure de citostatice în anul .... şi ....cure în anul .... şi un număr de .... şedinţe de cobaltoterapie în anul ....

Alte tratamente urmate ....

....

Vă rog să mă ajutaţi să încerc şi metoda de autoregim naturist, pe care mă angajez să-l urmez cu stricteţe, indiferent de părerea celor din jurul meu, şi de care sunt convins că nu-mi va face nici un rău.

Ştiu că dumneavoastră nu consultaţi, trataţi sau vindecaţi, şi nu vă ocupaţi cu medicina, ci doar testaţi, constataţi, iniţiaţi şi îndrumaţi. Ştiu de asemenea că nu opriţi pe nimeni dacă are alte intenţii de tratament, fiecare este stăpân pe corpul său. Ştiu că nu garantaţi vindecarea, aceasta depinzând de mine şi de climatul creat de cei din jurul meu - dacă nu este prea târziu. Am fost atenţionat că regimul durează 7-9 ani în cazul unor boli grave.

Cunoscând toate acestea, declar că atât eu cât şi familia mea, în caz de nereuşită, nu vom avea nici o pretenţie. Reclamaţiile din partea altor persoane în afara celor care au semnat prezentul angajament, sunt nule şi neavenite. Mi s-a adus la cunoştinţă că în cazurile grave, scapă 7-14%.

Pentru sfaturile umane date la cabinet , dl. Petre Anca nu a pretins şi eu nu am dat nimic. Pentru sfaturile umane date la prezentarea la domiciliul meu (sau în oraşul unde eu am domiciliul), dl. Petre Anca nu a pretins şi eu nu am achitat decât contravaloarea combustibilului (când deplasarea dânsului s-a făcut cu autoturismul propriu), sau a documentelor de transport (când deplasarea s-a făcut cu trenul, avionul sau vaporul).

Semnătura bolnavului.........................Data................

Semnătura celor care sunt de acord să urmez autoregimul:

Soţ .... Soţie .... Tata .... Mama ....

Frate .... Soră .... Fiu (fiica) ....

Grupa de sânge........................

ANEXA NR. 2

ACTE NECESARE LA FIŞA PERSONALĂ

a) o xerocopie după un document medical (certificat medical, bilet de ieşire din spital, rezultat C.T., RMN, rezultat ecografie), de unde să rezulte un diagnostic clinic, şi să se vadă numele medicului, semnătura şi parafa acestuia.

ATENŢIE! Nu am nevoie de analize medicale;

b) o fotografie color (sau alb-negru), recentă, singur(a), în picioare, de dimensiuni 13/18 cm. Dacă hârtia fotografică are înălţimea de 18 cm, atunci şi persoana respectivă va fi exact de această dimensiune (nu de 5-6 cm şi în rest să se vadă peisajul sau mobila din sufragerie);

c) xerocopie după chitanţa care certifică depunerea unei sume de bani în contul Fundaţiei;

d) declaraţia completat\;

e) copie după filele 2-3 din buletinul de identitate sau după cartea de identitate.

NOTA 1.

Pe cât posibil la cabinet, sau la serviciile mele, să apeleze cei care şi-au pierdut orice speranţă

ANEXA NR. 3
COMPATIBILITĂŢI ALIMENTARE

PROTEINE	NEUTRE	HIDRAŢI CARBON
Carne, peşte, ouă, bob, fasole uscată, ciuperci, nuci, arahide, alune, fistic, migdale, nucă de cocos, vinete, mazăre, linte, soia, seminţe de in, seminţe de floarea soarelui, seminţe de dovleac, susan, fructe de pădure, lămâie, grapefruit, agrişe, suc de fructe, măsline, lapte dulce, lapte acru, zer, brânză grasă (telemea), sana, smântână, iaurt, kefir, caşcaval, şvaiţer, oţet, drojdie de bere, untură de peşte, ulei din ficat de rechin (delfin, cod, ton), năut, cătină.	Pepene verde, pepene galben (cantalup), vin sec, unt, ulei de măsline, ulei de porumb, ulei de floarea soarelui presat la rece, ulei seminţe de dovleac, mere, ananas, afine, căpşuni, cireşe, coacăze, fragi, mure, piersici, prune dulci, vişine, gutui, portocale, mandarine, pere, rodie, zmeură, caise, cicoare, coarne, kiwi, dude, măceşe, struguri, mango, avocado, andive, ardei iute, ardei gras, castravete, conopidă, creson, dovleac, dovlecel, fasole verde, lăptucă (salată verde), praz, usturoi verde, ceapă verde, revent, măcriş, frunze ridichi, spanac, ştevie, sparanghel, lobodă, roşii (tomate), varză roşie, păpădie, frunze pătrunjel, leuştean, frunze ţelină, alge marine, bame, mărar, frunze morcov, urzică, asmăţui, iarbă de mare, anason, anghinare, busuioc, cimbru, cuişoare, chimen, coriandru, flori de salcâm, foi de dafin, măghiran, mentă, tarhon, brânză dulce, leurdă, nectarine, papaia.	Pâine, paste făinoase, cartofi, zahăr, varză albă, banane, miere de albine, curmale, smochine, stafide, pere dulci, prune uscate, făină albă, mălai, griş, nap, castane, grâu, orz, ovăz, secară, hrişcă, mei porumb, sfeclă, suc de sfeclă roşie, orez, gulie verde, ceapă uscată, usturoi, hrean, morcov, păstârnac, pătrunjel rădăcină, ţelină rădăcină, arpacaş, tărâţă de orice fel, broccoli, ridiche roşie, ridiche neagră, piper, sare de mare, grunjoasă, scorţişoară, ghimbir, propolis solid, lăptişor de matcă, fagure, ceară de albine, pastura, polen, germeni de cereale.

ANEXA NR. 4
REGULI ALIMENTARE

1. Mâncaţi dimineaţa 7 prune uscate sau 3 linguri de tărâţe de grâu (care au stat de seara în apă rece) sau beţi un pahar de suc de prune sau zeamă de varză acră;
2. Renunţaţi la consumul de carne;
3. Adăugaţi în mâncare cât mai multe condimente carminative şi ierburi aromate: mărar, cimbru, rozmarin, tarhon, pătrunjel, coriandru, leuştean etc.;
4. Peste 70% din hrană să fie constituită din legume, fructe, cereale;
5. Zilnic, dacă aveţi posibilitatea, beţi o cană (250 ml) cu suc de struguri, mere, afine, şi mai devreme de 35 minute nu mâncaţi;
6. În fiecare seară faceţi o plimbare în aer liber de cel puţin 3 km;
7. Niciodată nu mâncaţi până ajungeţi la saţietate;
8. După orele 18:30 nu mai mâncaţi (excepţie: un măr, o portocală, un ceai de coada şoricelului, păducel sau cicoare);
9. Excludeţi din alimentaţie produsele de patiserie si cofetărie;
10. Fiecare masă durează între 45 şi 63 minute;
11. Diferenţa între mese va fi de cel puţin 3-4 ore;
12. Zilnic se beau cel puţin 3 litri de lichid;
13. La masă nu se vorbeşte, nu se citeşte, nu se priveşte la televizor, nu se dezleagă cuvinte încrucişate;
14. Vă aşezaţi la masă numai dacă starea psihică este corespunzătoare, dacă v-aţi controlat nervii şi aţi evitat situaţiile conflictuale (sau le-aţi depăşit);
15. Fructele se servesc fie cu o oră înainte de masă, fie cu 3 ore după masă;
16. Sub nici o formă nu se bea apă în timpul mesei şi nici treizeci de minute după masă;
17. O zi pe săptămână ţineţi post total;

18. Dacă aveți posibilitate, beți zilnic lapte de soia;
19. Nu mâncați ce nu vă place și nu abuzați de felurile preferate;
20. Nu mâncați repede și mai ales nu înghițiți hrana în grabă (fiecare bol alimentar se mestecă între 56-70 de ori). Mestecând mai mult veți mânca mai puțin;
21. Mâncați fructe cât puteți de multe, cu condiția ca ele să fie coapte. Ideal ar fi și câte un pahar de suc de fructe pe zi;
22. Mâncați legume cât puteți de multe. Ideal ar fi și câte un pahar de suc de legume pe zi;
23. Reduceți drastic cantitatea de alimente fierte;
24. Renunțați la amestecuri complicate și la combinații ciudate care pun probleme stomacului;
25. Învățați să mâncați la ore fixe - dacă vă este foame;
26. Cel mai bine să vă obișnuiți cu cel mult 2 mese pe zi;
27. Cel mult de 2 ori pe săptămână consumați pește oceanic fiert (ton, cod, somon, hering, sardină);
28. Zilnic mâncați 3 nuci;
29. Zilnic mâncați 3 lingurițe semințe de in;
30. Zilnic beți 70 ml de vin roșu curat (la masa principală);
31. Zilnic înghițiți o capsulă de untură de pește;
32. Obișnuiți să luați masa în natură (pădure, iarbă verde, grădină etc.);
33. Pe cât posibil renunțați la a mânca folosind tacâmuri metalice - mâncați cu mâna, cu bețișoare sau cu tacâmuri de lemn;
34. Ideal ar fi ca în fiecare seară să înghițiți o lingură de ulei de măsline sau ulei de porumb;
35. Rezervați-vă cel puțin 20-30 minute pentru relaxare, atât înainte cât și după masă.

ANEXA NR. 5
VITAMINE

VITAMINE	CE AFECȚIUNI GENEREAZĂ LIPSA ACESTEIA	UNDE SE GĂSEȘTE
A	- micșorarea acuității vizuale; - xeroftalmie; - oprirea creșterii și scăderea solidității oaselor; - stări de oboseală; - rezistență scăzută la infecții (respiratorii); - modificări la nivelul pielii, unghiilor, mucoaselor, părului; - tulburarea menstruațiilor cu stări de neliniște, întărirea dureroasă a sânilor, migrene, dureri abdominale, nervozitate.	Grâu, griș, orez, linte, mazăre, fasole, ardei gras, ceapă verde, castravete, morcov, pătrunjel, vinete, sfeclă roșie, varză roșie, varză albă, gulie, usturoi, roșie, spanac, nap, lobodă, andive, căpșuni, mure, lămâie, portocală, ananas, mere, piersică, dude, coacăze, zmeură, caisă, banane, măceșe, fragi, castane, mălai, gălbenuș de ou, ulei de măsline, ulei de floarea soarelui presat la rece, lapte acru, smântână, unt, ulei de ficat de morun (de cod, ton, somon, rechin).
B 1	- nevrite; - stare de oboseală; - dureri de cap; - iritabilitate; - tulburări de memorie; - palpitații; - gâfâieli; - amețeli; - inapetență; - ulcer gastric; - ulcer gambă; - degerături;	Orez nedecorticat, tărâțe de orez, de grâu, de secară, orz, ovăz, grâu, făină de ovăz, făină integrală de grâu, tărâțe de porumb, mazăre, linte, fasole verde, ceapă uscată, leuștean, pătrunjel, gulie, ridiche neagră, cartof, morcov, spanac, ciuperci, alune, arahide, unt, smântână, drojdie de bere uscată, mere, pere, gutui, prune, struguri, caise.

	- atrofie musculară a picioarelor; - dureri reumatismale; - tulburări circulatorii; - edeme (picioare, gât, față); - vomă; - convulsii; - constipații;	
B 2	- tulburări gastrointestinale; - tulburări vizuale; - leziuni la nivelul pielii, mucoaselor, unghiilor; - păr mat și sfărâmicios; - stare de oboseală; - crampe musculare; - astm; - întârzierea dezvoltării la sugari și copii; - stomatite; - fotofobie; - anemie;	Germeni de cereale, arpacaș, cartofi, conopidă, varză, orez, fasole verde, ardei gras, castravete, mazăre, fasole uscată, mălai, spanac, salată verde, țelină, sfeclă roșie, ceapă, roșii, dovleac, castane, cireșe, fragi, struguri, caise, prune, zmeură, coacăze, nuci, alune, lobodă, portocale, drojdie de bere uscată, brânză dulce de capră, vacă, telemea capră, vacă, cașcaval, lapte acru, gălbenuș ou, polen.
B 3	- oboseală; - tristețe; - insomnie; - arsuri gastrice, diaree, afte; - ulcerații; - degerături; - pete la nivelul pielii (față, mâini, picioare); - uscăciunea pielii; - tulburări nervoase; - hipertensiune arterială;	Grâu încolțit, tărâțe de grâu, de orez, varză, țelină, sfeclă roșie, spanac, morcov, mazăre, linte, fasole, cartof, ciuperci, avocado, curmale, smochine, prune, struguri, piersici, mere, coacăze, pere, mere, alune prăjite, polen, gălbenuș de ou, drojdie de bere uscată.

	- creșterea colesterolului; - stări depresive;	
B 5	- leziuni degenerative și inflamatorii ale ficatului; - leziuni ale mucoaselor respiratorii; - tulburări gastrointestinale; - eczeme ale pielii; - degerături; - stări depresive; - căderea părului la femei; - moleșeală; - dureri de cap; - stări de greață; - insomnii; - parestezii în mâini și picioare; - flatulență; - tulburări de echilibru.	Cereale integrale, grâu încolțit, tărâțe de grâu, secară, pătrunjel, mărar, țelină, leuștean, spanac, salată verde, broccoli, creson, nuci, melasă neprelucrată, gălbenuș de ou, lăptișor de matcă.
B 6	- tulburări cutanate; - tulburări nervoase; - tulburări circulatorii; - Parkinson; - anemie; - crampe musculare; - arterioscleroză; - tulburări de echilibru.	Grâu încolțit, orez nedecorticat, ovăz, tărâțe de grâu, varză, conopidă, fasole uscată, fasole verde, soia, cartofi, spanac, nap, țelină, salată verde, morcovi, ceapă, dovleac, sfeclă roșie, mazăre, alune, mere, prune, afine, agrișe, căpșuni, castane, măsline, nuci, gutui, lămâi, grapefruit, piersici, struguri, pere, caise, mure, cireșe, vișine, pepene galben, lapte acru, brânzeturi, gălbenuș ou, drojdie de bere uscată.
B 8	- dermatoze; - uscăciunea pielii; - atrofia papilelor limbii;	Orez nedecorticat, făină de soia, varză, mazăre, morcov, roșii, spanac, ciuperci, arahide, gălbenuș de ou, drojdie de bere uscată.

	- scăderea hemoglobinei; - oboseală; - alopecie; - încărunțirea părului; - anorexie (inapetență); - parestezii; - tulburări psihice.	
B 9	- leziuni la nivelul pielii; - încărunțirea părului; - anemie; - parazitoză intestinală; - tulburări ale sistemului nervos; - tulburări la nivelul mucoasei aparatului digestiv; - tulburări hematopoetice (măduvă); - anemie.	Făină de secară, morcovi, dovleac, fasole verde, spanac, sparanghel, castraveți, cartofi, pepene galben, caise, avocado, gălbenuș de ou, drojdie de bere uscată.
B 12	- întârzie creșterea; - tulburări de memorie; - tulburări psihice; - anemie; - nevralgii; - dureri reumatismale; - tulburări gastrointestinale; - scleroză multiplă; - tulburări hematopoetice (măduvă).	Grâu încolțit, orez nedecorticat, țelină, leuștean, pătrunjel, mărar, alge, lapte acru, brânză dulce, de capră, vacă, bivoliță, iapă, lapte de iapă, lapte de capră, gălbenuș de ou, drojdie de bere uscată.
B 13	- tulburări hepatobiliare; - scleroză multiplă; - tulburări hematopoetice;	Țelină (rădăcină), pătrunjel (rădăcină), sfeclă roșie, morcov, sparanghel, păstârnac, zer lapte de capră, zer lapte de vacă, zer lapte de iapă.

	- tulburări nervoase;	
B 15	- creșterea colesterolului; - astm; - anghină pectorală; - ciroză; - tulburări ale sistemului imunitar.	Grâu integral, orez brun integral, semințe de dovleac, semințe de susan, drojdie de bere uscată.
B 17	- cancer;	Mere, cireșe, piersici, prune, nectarine, sâmburii de caisă.
C	- ulcerații și hemoragii gingivale; - parodontoză; - respirație fetidă; - căderea părului; - căderea unghiilor; - uscăciune a pielii; - T.B.C.; - carii dentare; - demineralizarea oaselor; - echimoze; - tulburări nervoase; - răni care nu se închid; - gonartroze; - rigiditate mușchi.	Grapefruit, lămâi, portocale, afine, coacăze, fragi, pere, măceșe, mure, zmeură, caise, struguri, căpșuni, mazăre verde, ardei gras, ridichi, morcovi, spanac, leuștean, țelină, mărar, roșii, conopidă, cartofi, ardei iute, varză, pătrunjel, asmățui, tarhon, castane, salată verde, grâu încolțit, secară încolțită, polen.
C 2	- parodontoză; - edeme; - hemoragii; - infecții; - pleurezii; - ascite;	Hrișcă, ardei iute, papika, caise, mure, afine, cireșe, vișine, măceșe, partea albă interioară a cojii și miezului citricelor (lămâi, portocale, grapefruit).

	- varice; - arterite;	
COLINA	- pierderi de memorie; - boala Alzheimer; - tulburări hepatobiliare.	Grâu încolţit, ţelină (frunze), pătrunjel (frunze), leuştean, mărar, salată verde, spanac, gălbenuş de ou, drojdie de bere uscată.
D	- rahitism; - tulburări în formarea scheletului şi a dinţilor; - tulburări de creştere; - îngroşarea articulaţiilor; - anemie; - T.B.C.; - dureri reumatismale; - disfuncţii respiratorii (răceli, conjunctivite etc.).	Grâu încolţit, ulei de măsline, de susan, de seminţe de dovleac, de porumb, de soia, brânză dulce (capră, vacă), smântână, unt, polen, heringi, sardele, untură de peşte, ulei din ficat de cod (ton), polen.
E	- tulburări glandulare (ficat, splină, suprarenale, pancreas, hipofiză etc.); - astm; - cancer; - tulburări cardiovasculare; - diabet; - accelerează îmbătrânirea; - sensibilitate pulmonară; - favorizează formarea cheagurilor de sânge; - scleroză în plăci; - tulburări genitale (pericol de avort, întârzierea dezvoltării organelor genitale, întârzieri de pubertate, menstruaţii dureroase); - tulburări de creştere a copilului mic;	Grâu încolţit, secară încolţită, ulei de măsline, de floarea soarelui, de porumb, de seminţe de dovleac, ovăz, orz, hrişcă, mei, arpacaş, mălai, varză de Bruxelles, pătrunjel, leuştean, mărar, ţelină, spanac, salată verde, creson, mazăre, nuci, alune, arahide, soia, polen, gălbenuş de ou.

	- poliomielită; - eczeme; - ulcere ale gambei; - miopie evolutivă; - cârcei; - atrofie testiculară, ovariană şi a uterului; - impotenţă; - sterilitate.	
F	- dermatoze (eczema infantilă, seboreea, acneea, crăpăturile, pruritul anal şi vulvar); - tulburări circulatorii (arterioscleroză, arterite, flebite, infarctul miocardic); - tulburări hepatice; - tulburări nervoase; - favorizează depunerea de colesterol în pereţii vasculari; - căderea părului; - cancer.	Grâu încolţit, seminţe de in, de floarea soarelui, ulei de măsline, ulei de floarea soarelui, nuci, alune, soia, migdale, avocado, şofran. **Este una dintre vitaminele cele mai necesare pielii, căreia îi favorizează prospeţimea, strălucirea, catifelarea.**
INOZITOL	- creşterea colesterolului; - alopecie; - dermatoze.	Grâu încolţit, varză, fasole uscată, pepene galben, stafide, grapefruit, alune, drojdie de bere.
K	- favorizează hemoragiile; - tulburări hepatice diverse (icter, hepatite,...); - tulburări gastrointestinale; - degerături; - urticarii; - creşte riscul necoagulării (normale în timp) a sângelui din răni.	Cartofi, morcovi, mazăre verde, roşii, urzică, salată, conopidă, varză, spanac, leuştean, frunze de castan, lucernă, fragi, căpşuni, gălbenuş de ou, ulei de şofran, de soia, untură de peşte, alge marine, iaurt, lapte bătut, brânză dulce de vaci, drojdie de bere uscată. **Tratamentele cu antibiotice distrug flora microbiană care sintetizează vitamina K.**

APAB	- dermatoze; - favorizează arsurile solare; - favorizează apariţia ridurilor; - încărunţirea părului;	Grâu încolţit, secară, orz, hrişcă, ovăz, orez, tărâţe de grâu, de porumb, de secară, melasă, drojdie de bere uscată.
T	- creşte riscul necoagulării (normale în timp) a sângelui din răni.	Seminţe de susan, gălbenuş de ou.
U	- ulcer gastric; - ulcer duodenal.	Varză crudă.

Acum, apare evident faptul că vitaminele favorabile nu au nimic de a face cu acele pilule (indiferent de mărimea şi grosimea lor), "apte să curme o grijă", sau să dea "energie" extrasă la cerere, din rafturile farmaceutice. Cei cu bani apelează frecvent la aceste pilule, cu efecte iluzorii, unde comoditatea sau ignoranţa poate fi ridicată la rangul de lene. În treacăt fie spus, se îneacă cei mai buni înotători, deoarece "novicii" nu îndrăznesc să se depărteze de mal. Acum un număr mare de ani, fabricanţii de vitamine sintetice preconizau, din prudenţă, doze extrem de slabe. Nefiind semnalat nici un accident brutal, ei au căpătat repede curaj, ajungând nu numai să dubleze, să tripleze sau să înzecească, dar în anumite cazuri să multiplice cu o sută dozele iniţiale Aşa cum demonstrează cercetările japoneze, de pildă, dozele masive şi repetate - la loc de cinste în zilele noastre - pot provoca accidente serioase prin dezechilibrul vitaminic la care se ajunge.

CONSUMÂND ALIMENTE SĂNĂTOASE ŞI VARIATE, ORGANISMUL VA FACE RESTUL, DEOARECE "ŞTIE" MAI MULT DECÂT NOI.

ANEXA 6
MINERALE

ELEMENTUL	CE AFECŢIUNI GENEREAZĂ LIPSA ACESTUIA	UNDE SE GĂSEŞTE
ARSENICUL	- oboseală generală; - anorexie; - anemie; - afecţiuni respiratorii (inclusiv T.B.C.); - dermatoze (eczeme, psoriazis, acnee etc.).	Grâu încolţit, orez, varză, spanac, nap, morcovi, cartofi, creson, mere.
BROMUL	- tulburări ale sistemului nervos; - insomnii.	Mere, struguri, fragi, pepene galben, usturoi, sparanghel, morcov, ţelină, varză, ceapă, praz, ridiche, roşii.
CALCIUL	- disfuncţii în constituirea şi întreţinerea oaselor; - tulburări circulatorii; - oboseală; - T.B.C. - tulburări ale sistemului nervos; - inflamaţie a ganglionilor limfatici; - cancer.	Grâu, ovăz, soia, alune, nuci, migdale, fasole uscată, conopidă, broccoli, morcov, varză, spanac, ţelină, cartof, ceapă, nap, pătrunjel, mazăre verde, gulii, salată verde, creson, praz, ridiche neagră, seminţe de floarea soarelui, lapte bătut, brânză dulce de vaci, de capră, de bivoliţă, de iapă, telemea de vacă, de capră, de bivoliţă, brânză de burduf, şvaiţer, polen, gălbenuş de ou, agrişe, măsline.

CLORUL	- tulburări digestive; - supraponderabilitate.	Sare de bucătărie, măsline și sâmburii de măsline, coacăze, fragi, căpșuni, măceșe, zmeură, alune, banane, nuci, agrișe, vinete, varză, roșii, spanac, salată verde, cartofi, pătrunjel, andive, morcovi, nap, gulii, mălai, icre, lapte bătut, ciuperci, brânză de vaci, pește gras, pesmeți, biscuiți, făină.
COBALTUL	- anemie; - palpitații; - anxietate; - hipertensiune; - anghină pectorală; - arterită; - sciatică; - nevrită.	Lapte bătut, scoici de râu.
CROMUL	- tulburări de creștere; - hipertensiune arterială; - diabet.	Grâu încolțit, ulei de porumb, drojdie de bere uscată.
CUPRUL	- stări infecțioase; - gripă; - reumatism poliarticular acut; - poliartrită cronică evolutivă; - scăderea sistemului imunitar.	Grâu integral, toate alimentele de origine marină, mazăre, fasole uscată, migdale, nuci, alune, sfeclă roșie, ceapă, nap, spanac, praz, pătrunjel, leuștean, mărar, salată verde, prune, cireșe, mere, vișine, portocale, struguri, polen, mălai, linte.

FIERUL	- cancerul; - tulburări de creștere; - anemii.	Grâu, ovăz, secară, nuci, roșii, fasole uscată, sparanghel, migdale, alune, morcov, spanac, ceapă, creson, varză, pătrunjel, mazăre, linte, ridichi, bulion, castane, piersici deshidratate, gălbenuș de ou, polen, andive.
FLUORUL	- întârziere de osificare; - rahitism; - osteoporoză; - carii dentare;. - favorizează fracturile.	Grâu, orz, orez, cartofi, ridichi, roșii, morcovi, leuștean, mălai, sparanghel, caise, struguri, corcodușe, agrișe, coarne, fructe de păducel, alimente de origine marină, ceai chinezesc, pește de râu și de mare, fasole uscată.
FOSFORUL	- tulburări de creștere; - parodontoză; - carii dentare; - artrită.	Cereale integrale, nuci, mure, semințe de dovleac, de floarea soarelui, de in, de susan, gălbenuș de ou, prune uscate, varză creață, roșii, spanac, salată verde, fasole verde, pătrunjel, conopidă, hrean, ceapă, alune, brânzeturi.
IODUL	- dureri reumatice; - tulburări de îmbătrânire a țesuturilor; - tulburări tiroidiene; - obezitate; - exces colesterol sanguin; - tulburări circulatorii; - tulburări respiratorii (inclusiv T.B.C.);	Alge marine, usturoi, ceapă, creson, spanac, varză, morcov, praz, nap, roșii, pere, struguri, ridichi, țelină, salată verde, pătrunjel, untură de pește.

SILICIUL	- astenii; - tulburări circulatorii (arterioscleroza, hipertensiune arterială);	Pleava cerealelor, pielița fructelor, usturoi, nap, ridiche, măsline, ovăz, orz, orez, păpădie, grâu, mei, polen.
	- T.B.C.; - rahitism; - demineralizare; - reumatism; - cancer; - hemoragii; - scade reacția de apărare a organismului; - întârzieri de osificare și de dentiție; - artroză; - îmbătrânire celulară.	
SODIUL	- insolații; - tulburări ale sistemului nervos; - tulburări ale sistemului muscular.	Sare, moluște, morcovi, sfeclă roșie, anghinare, șuncă, lapte integral, ouă, pește gras, icre, alune, nuci, în aproape toate legumele, fructele și zarzavaturile.
SULFUL	- tulburări hepatobiliare; - întârzieri de osificare și dentiție; - favorizează apariția infecțiilor bacteriene; - afecțiuni ale articulațiilor; - creșterea colesterolului; - afecțiuni de creștere și aspect ale părului, unghiilor; - dermatoze;	Varză, fasole uscată, usturoi, ceapă, creson, ridiche roșie, ridiche neagră, cartof, curmale, migdale, alune, ouă, pește, polen.

	- afecțiuni pulmonare; - diabet; - tulburări circulatorii.	
VANADIUL	- creșterea colesterolului; - infarct miocardic.	Pește.
ZINCUL	- diminuează și perturbă funcția hipofizei și a glandelor genitale; - tulburări pancreatice și hepatobiliare; - tulburări ale prostatei; - tulburări mentale; - întârzie vindecarea rănilor; - perturbă formarea globulelor sanguine; - tulburări neurovegetative (nervozitate, iritabilitate, spasme, oboseală, tulburări gastrice, tulburări circulatorii); - alergii; - dermatoze(eczeme, urticarii); - dureri articulare.	Grâu încolțit, orz, sfeclă roșie, varză, spanac, roșii, piersici, portocale, semințe de dovleac, gălbenuș de ou, drojdie de bere, semințe de muștar, stridii.

	- tulburări cutanate; - căderea părului.	
MAGNEZIUL	- alergii; - hiperiritabilitate neuromusculară; - spasmofilie; - accidente cardiovasculare și tromboze; - scade reacția de apărare a organismului; - favorizează apariția calculilor biliari și renali; - accelerează îmbătrânirea; - artroză; - cancer; - tulburări digestive; - tulburări respiratorii; - afecțiuni hepatobiliare (constipație).	Grâu, ovăz, orz, porumb (toate nemăcinate), spanac, sfeclă roșie, cartof, broccoli, leuștean, pătrunjel, semințe de floarea soarelui, de dovleac, banane, curmale, mere, pere, gutui, smochine, migdale, căpșuni, afine, polen, cașcaval, brânză de burduf, șvaițer, lapte bătut, varză, fasole uscată, măsline.
MANGANUL	- tulburări hepatice și renale; - anemie; - tulburări în funcțiile de reproducere; - diminuează arderile în organism; - alergii; - astm; - migrene; - dermatoze (eczeme, urticarii etc.); - reumatism inflamatoriu si gutos; - reumatism asociat cu menopauza; - tulburări circulatorii.	Cereale integrale (grâu, secară, orz, ovăz), varză, țelină, morcov, ceapă, cartof, salată verde, creson, păpădie, mazăre, sfeclă roșie, nuci, pătrunjel, frunze de cais, polen.
MOLIBDENUL	- anemie; - stări alergice; - tulburări circulatorii.	Cereale integrale (grâu, porumb, orz, ovăz, orez), țelină, morcov, pătrunjel, păstârnac, ridiche, mărar,

		leuștean, frunză de gutui.
NICHELUL	- tulburări pancreatice; - diabet.	Morcov, creson, varză, spanac, fasole, ceapă, roșii, struguri, prune, castane.
POTASIUL	- alergii; - tulburări în metabolismul apei (edeme); - tulburări ale funcției suprarenale; - oboseli musculare; - obezitate; - reumatism cronic; - poliartrită cronică evolutivă; - artroză consecutivă menopauzei; - afecțiuni pulmonare; - îmbătrânirea țesuturilor; - hipertensiune arterială.	Grâu, orez, cartof, varză, fasole, praz, roșii, creson, pătrunjel, leuștean, spanac, țelină, frunze de mentă, pepene galben, semințe de floarea soarelui, portocale, banane, lămâi, struguri, pere, curmale, alune, migdale, polen, măsline, prune uscate, andive, hrean, mazăre, linte, semințe de dovleac, lapte acru.
SELENIUL	- apariția bufeurilor; - apariția semnelor de menopauză; - mătreață; - dermatoze; - cancer.	Alimente de origine marină, grâu încolțit, tărâțe de grâu, de secară, de porumb, ceapă, roșii, usturoi, broccoli, ton, cod, somon, hering, sardină.
SILICIUL	- astenii; - tulburări circulatorii (arterioscleroza, hipertensiune arterială); - T.B.C.; - rahitism; - demineralizare; - reumatism; - cancer;	Pleava cerealelor, pielița fructelor, usturoi, nap, ridiche, măsline, ovăz, orz, orez, păpădie, grâu, mei, polen.

BIBLIOGRAFIE

1. **Elena Iliescu** - *Mărturii despre nemurire*
2. **Rudolf Steiner** - *Manifestările karmei*
3. **Dr. Paragji, D. Desai** - *Shivambu Cure - Guide to treatment and diet*
4. **Swami Shivananda** - *Yoga; Hatha Yoga*
5. **Sri Chinmoy** - *Moarte şi reîncarnare*
6. **S. N. Lazarev** - *KARMA - sau armonia dintre fizic, psihic şi destin*
7. **S. N. Lazarev** - *KARMA PURA*
8. **Scarlat Demetrescu** - *Din tainele vieţii şi ale universului*
9. **Jean Valnet** - *Tratamentul bolilor prin legume, fructe şi cereale*
10. **Alexandru Dobos** - *Farmacia Edenica*
11. **Arhimandrit Ioanichie Balan** - *Ne vorbeşte Părintele Arsenie*
12. **Ernst Günter** - *Hrana vie*
13. **Adrian Oroşanu** - *Evanghelia celor 12 Apostoli sau EVANGHELIA VIEŢII DESĂVÂRŞITE*
14. **Earl Mindell** - *Biblia vitaminelor*
15. **D.C. Jarvis** - *Mierea şi alte produse naturale*
16. **Virginia Faur** - *O speranţă pentru viaţă*
17. **Paul C. Bragg** - *Postul - un miracol*

CUPRINS

FUNDATIA UMANITARA" SANATATE PRIN GANDIRE SI ALIMENTATIE" IN MEMORIAM ING. VALERIU POPA
Strada N. Balcescu nr. 76 A, Valenii de Munte, judetul Prahova
Cod 106400, Telefon 0722724012 sau telefon/fax 0244283279
Conturi:
RO76RNCB3940000017070001 BCR Valenii de Munte
RO73BRDE424000291080016 BRD Agentia Dorobanti Bucuresti
RO34BRDE445SV12027474450 BRD Sucursala Pipera Bucuresti
Orice modificare in datele de contact va aparea in site-ul:
www.cancer-new-drug.com